

SERYE PARA SA METASTATIC BREAST CANCER
(KUMAKALAT NA KANSER SA SUSO)

Gabay para sa Mga Bagong Na-diagnose



**LIVING BEYOND
BREAST CANCER®**

mbcn | METASTATIC
BREAST CANCER
NETWORK

Mahal na Kaibigan:

Ito man ang unang beses na kayo ay na-diagnose na may breast cancer (kanser sa suso) o nagkaroon na kayo dati ng kanser sa suso, ang pagkakaalam na mayroon kayong metastatic na breast cancer ay marahil na napakatindi ng balitang ito para sa inyo. Ang libritong ito ay nilikha para mabigyan kayo ng impormasyon at suporta na sensitibo sa inyong kultura at isinalin-wika sa Tagalog, para kayo at ang inyong pamilya ay maaaring makapagdesisyon batay sa mga nalikom na impormasyon patungo sa inyong pagpapagamot. Makakatulong rin itong mapamahalaan ang inyong mga mararamdaman sa unang mga buwan makalipas ang metastatic na diagnosis.

Ang **Living Beyond Breast Cancer** at ang **Metastatic Breast Cancer Network** ay nagtutungan para malikha ang mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong na ito. Nauunawaan ng aming mga organisasyon na maraming mga haharapin na hamon kayo at ang inyong pamilya upang makaraos sa karamdamang ito. Makakahanap kayo ng mga seksyon tungkol sa mga pagsusuri at paggagamot na maaaring magamit ninyo, at mga seksyon na ipinapakita ang epekto ng metastatic breast cancer sa kapakanan ng inyong damdamin at inyong mga ugnayan.

Kung ito ang unang diagnosis ninyo, maaaring nais ninyong higit pang matutunan sa pangkalahatan ang tungkol sa kanser sa suso. Kung muli kayong nagkaroon muli kayong nagkaroon nito, marahil ay nais ninyo ng karagdagang detalye tungkol sa metastatic breast cancer. Sakop namin ang parehong ito ay sa seksyon 2. Sa kabuuan ng gabay na ito, mapapansin ninyo ang mga salaysay ng mga tao, na tulad ninyo, alam kung ano ang kahulugan ng pagkakaroon ng metastatic diagnosis at kung ano ang pakiramdam magkaroon nito. Ang grupo ng mga kababaihang ito, at pati na rin ang grupo ng mga tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan, ay tumulong sa LBBC at MBCN na malikha ang gabay na ito.

Ang Living Beyond Breast Cancer at ang Metastatic Breast Cancer Network ay naririto upang tulungan kayo at ang inyong pamilya upang makakuha ng impormasyon na kailangan ninyo para mapangasiwaan ang diagnosis ng kanser sa suso. Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa LBBC.ORG o mbcn.org.

Taus-puso,



Jean A. Sachs, MSS, MLSP
Chief Executive Officer
Living Beyond Breast Cancer



Shirley A. Mertz
President
Metastatic Breast Cancer Network

HUWAG MAWALAN NG PAG-ASA SA ISANG DIAGNOSIS NG PAGKAKARON NG STAGE IV

Dapat ninyong malaman na ang pinakamainam na gawin ninyo at ng inyong pamilya ay kumuha ng medikal na pag-aalaga para sa stage IV, metastatic breast cancer. Ang mga taong na-diagnose na may ganitong karamdaman ay maaaring mabuhay ng matagal na panahon — basta't sila ay magpagamot, at simulan agad ito. Maraming mga gamot ang handang magamit para mapanatiling napapamahalaan ang karamdaman, at maraming mga paraan upang matulungan kayong makaraos sa mga side effect. Huwag mawalan ng pag-asa.

Alam namin na nakakatakot na marinig na kayo ay may kanser sa suso. Ang pakikipag-usap sa inyong mga doktor tungkol sa diagnosis at tungkol sa inyong pangangalaga ay lubos na matinding tanggapin, kahit na mahusay kayong nakakaintindi ng Ingles. Kung ang Ingles ang pangalawang (o pangatlo, o ikaapat!) wika ninyo, maaaring mahirap maunawaan kung ano ang sinasabi ng doktor sa inyo at sa inyong pamilya. Madaling mahinaan ng loob at sumuko.

Kayo ay may karapatan sa isang medikal na interpreter sa inyong treatment center (sentro kung saan nagpapagamot). Ito ay nangangahulugan na kung hilingin ninyo ito, maaaring mabigyan kayo ng inyong ospital o mga treatment center ng isang sanay, matatas at may karanasang tauhan na ang trabaho ay ipaliwanag ang inyong diagnosis at mga opsyon sa paggagamot sa inyo at sa inyong pamilya sa wikang Tagalog sa halip na Ingles. Ang mga medikal na interpreter ay maaaring mas magaling sa pagpapaliwanag ng kanser sa suso sa inyo kaysa sa isang mahal sa buhay na dadalhin ninyo upang tulungan kayo sa pagsasalin-wika, dahil ang interpreter ay dalubhasa rin sa pagpapaliwanag ng mga mahihirap maintindihan na medikal na paksa. Tumawag bago ang inyong appointment para makahiling ng isang interpreter at tiyakin na naroroon sila.

Tanungin kung ang inyong treatment center ay mayroong mas maraming mga mapagkukuhanan ng impormasyon sa tulong sa Tagalog, tulad ng librong ito, na maaari ninyong iuwi sa bahay para basahin.

SEKSYON 1

Pag-uunawa sa Inyong Diagnosis	4
Paano Makayanan ang Inyong Diagnosis	5
Pamamahala sa Kanser sa suso sa Unang Pagkakataon	6
Pamamahala sa Kanser sa Suso na Bumalik	8
Isang Tala sa Personal na Pananaliksik at Mga Statistics	9
Pagsasabi sa Iba: Mga Kaibigan, Kapamilya at Kasamahan sa Trabaho	10
Isang Tala sa mga Asawa, Mahal sa Buhay at Mga Anak	11

SEKSYON 2

Pag-uunawa sa Metastatic Breast Cancer	14
Mga Pangunahing Kaalaman tungkol sa Kanser sa Suso	15
Paano Nagbabago sanhi ng Metastasis ang Kanser sa Suso	17
Ano ang Kaibahan ng Metastatic Breast Cancer (Kumalat na Kanser sa Suso)	18
Pag-uunawa sa Mga Bagong Katawagan at sa Ulat ng Inyong Patolohiya	20
Pag-aalam sa Subtype ng Kanser	21
Isang Tala tungkol sa BRCA Genetic Testing	22
Paglilikha ng Pangkat para sa Pangangalaga ng Kalusugan na Mapagkakatiwalaan Ninyo	23
Isang Tala sa Mga Ikalawang Opinyon	24

SEKSYON 3

Pag-uunawa sa Mga Opsyon sa Pagpapagamot	26
Mga Karaniwang Opsyon sa Pagpapagamot	29
Mga Pagsusuri sa Klinika at Inyong Pagpapagamot	30
Mga Pinag-isa at Komplementaryong Mga Therapy	33
Palliative Care (pampakalmang pangangalaga) para sa Kapakanan	34

SEKSYON 4

Pananatilihin ang Inyong Pang-araw araw na Kapakanan	36
Pagpapahusay sa Inyong Pang-araw araw na Buhay	38

SEKSYON 5

Pag-asa sa Kinabukasan	42
------------------------------	----

SEKSYON 6

Mga Pinagkukuhanan ng Tulong at Impormasyon	44
Mga Organisasyon na Makakatulong	45
Mga Eksaminasyon na Maaasahan	48
Mga Karaniwang Pagpapagamot	49
Mga Katagang Dapat Malaman	50



Pag-uunawa sa Inyong Diagnosis

Ngayon ay maaaring samu't sari ang nararamdaman at iniisip ninyo at ng inyong pamilya. Marahil ay tila wala nang kontrol ang inyong buhay. Likas lamang na tanungin: Sino ang makakatulong sa atin? Ano ang susunod nating gagawin? Ano na ang magagawa natin ngayon?

Alamin ang metastatic breast cancer (kumakalat na kanser sa suso) ay maaaring mapamahalaan ng matagalan, at maraming mga tao ay matagal na nabubuhay ng may ganitong karamdaman. Ang susi ay ang pagkukuha ng maagap na pangangalaga.

Hindi natin masyado alam kung gaano karaming mga Filipina ang na-diagnose na may metastatic breast cancer taon-taon. Ngunit alam natin na halos 155,000 mga tao mula sa lahat ng etnisidad ay namumuhay ng may metastatic breast cancer sa Estados Unidos. Ang dating madalang na pinag-uusapan na karamdaman ay nagkakaroon ng mas malawak na pansin mula sa publiko. Ang mga taong may metastatic breast cancer ay nagtatrabaho upang maturuan ang publiko at itaguyod ang mas maraming paraan ng paggagamot para mapatagal ang mga buhay. Sa tulong ng mga organisasyon tulad ng Living Beyond Breast Cancer at ng Metastatic Breast Cancer Network, natutuklasan ng mga taong may metastatic breast cancer na sila, tulad ninyo, ay hindi nag-iisa.

Ang metastatic breast cancer ay nakakapagpabago sa buhay. Ang pamamahala sa sakit ay magiging bahagi na ng inyong buhay. Ngunit ang mga pagsulong sa pananaliksik at mga opsyon sa pagpapagamot ay nagawang posible para sa karamihan na mabuhay ng mas matagal at magkaroon ng mas masayang mga buhay kaysa dati. Ang sakit ay nag-iiba iba depende sa bawat tao. Ang inyong mga karanasan sa pagpapagamot ay maaaring bukod-tangi.

“Buong buhay akong mamumuhay bilang isang pasyente na may kanser, ngunit gumagaan ang pakiramdam ko ngayon na alam kong hindi ko tatahakin ang daan na ito ng nag-iisa.”

Paano Makayanan ang Inyong Diagnosis

Gaano man kayo kapamilya sa kanser sa suso, ang mga susunod na araw, linggo at buwan ay marahil na mapanghamon. Kayo ay

- makakarinig ng mga bagong katawagang medikal
- sasailalim sa maraming mga pagsusuring kikalala sa sakit
- makakakilala ng mga bagong medikal na propesyonal

Ang pagkakasanay sa patuloy na pagpapagamot ay maaaring kailanganin ng kaunting panahon, ngunti maraming mga paraan upang makapaghanda.

OK lang maramdaman ang iba't ibang mga damdamin nang sabay-sabay. Ang mga taong humaharap sa mga malubhang diagnosis ay madalas na nagagalit, nagdadalamhati, nalilito at natatakot. Walang “tamang” damdamin. Ang inyong mga damdamin ay naapektuhan ng

- inyong situwasyon
- inyong personalidad
- inyong estilo para makayanan ang hinaharap na problema
- inyong kultura

Ang mga damdamin na ito ay maaaring magbago sa buong itatagal ng inyong pagpapagamot habang humaharap kayo sa mga bagong paghamon.

Para sa ilan, nakakatulong na ipaalam ang damdamin sa mga kapamilya o iba pang mga taong namumuhay na may metastatic breast cancer. Ang iba ay maaaring humingi ng tulong mula sa mga support group o personal na counseling.

“Sa sandaling naintindihan ko ang [aking diagnosis], tinanggap ko ang katotohanan at nagsimulang mamuhay ngayon. Iyan ang hamon.”

Anuman ang maging reaksyon ninyo, pahintulutan ang inyong sarili na maramdaman ang mga ito. Alamin na ang mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong na magagamit para suportahan kayo at ang inyong pamilya. Ang metastasikong diagnosis ay may kasamang iba't ibang uri ng pag-aalala sa iba't ibang panahon. Walang umaasa na kayo ay maging malakas, matapang o pareho nang sabay. Walang umaasa na magagawa ninyo ito ng mag-isa.

Bigyan ninyo ang inyong sarili ng panahon para malungkot. Huwag subukang maging malakas parati. Maraming presyon para maging isang sanhi ng inspirasyon at maging isang “perpektong” pasyenteng may kanser na hindi nagrereklamo. Ngunit kailangang maging totoo kayo sa inyong sarili.”

Pamamahala sa Kanser sa suso sa Unang Pagkakataon

Mahirap tanggapin sa sandaling nalaman ninyong mayroon kayong kanser sa suso, ngunit maaaring mas matindi ang inyong mga damdamin kapag nalaman ninyo na ito ay may **metastasized**, o kumalat sa mga bahagi ng katawan sa labas ng suso o malapit sa lymph nodes. Kasama ng gulat dulot ng pagkikilala sa sakit, kayo ay bibigyan ng maraming mga bagong impormasyon.

Maaaring makatulong na magtala kapag kayo ay may appointment. Ang pagkakaroon ng maraming kaalaman hangga't maaari ay maaaring magpalakas sa inyo. Sa una ninyong pakikipagkita sa inyong mga doktor, maaaring nais ninyong magsama ng ibang tao. Isang pinagkakatiwalaan at maaasahan na mahal sa buhay na makakapagtala o maire-rekord ang inyong mga pinag-usapan. Baka gusto rin ninyo ng paraan upang mabalikan ninyo at ng inyong pamilya ang mahahalagang impormasyong makukuha ninyo.

Marahil ay nais ninyong magtabi ng isang bukas na listahan ng lahat ng

- mga gamot na iinumim o gagamitin ninyo
- mga eksaminasyon o pagsusuri na kukuhanin ninyo
- mga sintomas at side effect na mararanasan ninyo

Ang inyong mga tala ay maaaring makatulong sa inyong matandaan ang mga tanong ninyo para sa mga doktor. Kung mas gusto ninyong irekord ang mga pag-uusap kasama ng inyong doktor kaysa sa itala ang mga ito, ipaalam sa doktor.

Dapat ay maging gawi na magtabi ng isang journal na mga pagbisita na may mga tanong, sagot, mga pagsusuri, appointment at paggagamot. Magagamit ninyo ito sa hinaharap.”

Maaari rin irekumenda ng inyong mga doktor ang mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon sa inyo at sa inyong pamilya. OK lang na humingi ng mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon sa Tagalog. Ang impormasyon tungkol sa metastatic breast cancer ay maaari rin matagpuan online. Dapat ninyong malaman kung ano ang mararamdaman ninyo mula sa pagbabasa ng mga online na mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon. Kung mas nababalisa at nagkaka-stress kayo, marahil ay mas mabuting ihinto ninyo ang pagbabasa o hilingin sa ibang pinagkakatiwalaan ninyo na gawin ang pananaliksik para sa inyo.

Ang bawat pasyente ng kanser sa suso ay dapat mag-aral mag-isa tungkol sa kanilang partikular na uri ng kanser at maghanap ng doktor na makakapaghandog sa kanila ng isang pinasadyang paggagamot.”

Karaniwan lang na masyadong nakakagulat tanggapin ang mga impormasyon na matatagpuan ninyo. Habang naghahanap kayo ng mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon na mapagkakatiwalaan ninyo, gumawa ng listahan para sa hinaharap. Ang pagtatabi ng isang personal o online na journal ay maaaring makapagkaloob ng isang paraan na mapaglalabasan ng pag-aalala. Isa rin itong magandang talaan ng inyong mga ikinababahala na marahil ay nais ninyong talakayin kasama ng inyong mga doktor at iba pang mga propesyonal na nagbibigay suporta.

TANDAAN:

Ito man ang unang beses na nagkaroon kayo ng kanser sa suso o nagkaroon na kayo dati nito, mayroong nararapat na medikal na interpreter sa inyong treatment center. Ang mga ito ay mga sanay, matatas at may karanasang staff na ang trabaho ay ipaliwanag ang nakilalang sakit ninyo at inyong mga opsyon sa pagpapagamot sa inyo sa wikang Tagalog sa halip na sa Ingles. Tumawag bago ang inyong appointment para makahiling ng isang interpreter at tiyakin na naroroon sila.

Pamamahala sa Kanser sa Suso na Bumalik

Gaano man katagal ang nakalipas mula nang kayo ay nagkaroon ng kanser sa suso, sa sandaling nalaman na bumalik ang kanser ay maaaring magdulot ng damdamin ng pagkagulat, di makapaniwala, galit, damdamin na na-traydor at kalungkutan. Maaaring maramdaman rin ninyo na tila kayo ang may sala, o maniwala na kayo o ang inyong mga doktor ay dapat na may nagawa para maiwasan ang pagbabalik ng kanser. Tandaan na ang metastatic na sakit ay magagamot ng matagalan. Sa maagap na pag-aalaga maaari kayong mabuhay ng matagal makalipas na makilala ang inyong sakit.

Hindi kayo nag-iisa. Naniniwala ang mga mananaliksik na hanggang 30 porsiyento ng mga taong unang na-diagnose sa maagang stage ng sakit ay makakakuha ng metastatic na karamdaman.

Ok lang maramdaman kung ano ang inyong nararamdaman. Pahintulutan ang inyong sarili ng parehong pagkakaawa tulad nang maipapakita ninyo patungo sa isang mabuting kaibigan. Maging makatotohanan kung sino ang nakakayanan ang mga damdamin at takot na maaaring kailangan ninyong maiparamay sa iba.”

May gawi ang media na pagtuunan ng pansin ang mga kuwento ng mga naging survivor, at binibigyang parangal ang mga taong tila “lumaban” sa kanser sa suso, sa isang matapang at matagumpay na paraan. Maaaring magdulot ito ng pakiramdam sa inyo at sa inyong mga mahal sa buhay na tila sila ay nag-iisa, hindi maunawaan at walang suporta.

Kahit na sa mga pinakamagagaling na paggagamot para sa unang kanser sa suso, posibleng bumalik ang kanser lumaon. Parating may posibilidad na bumalik ito, kahit na ang posibilidad na iyon ay sobrang liit lang. Ang mga regular na eksaminasyon o pagpapansin sa mga sintomas ay maaaring nakatulong matuklasan nang maaga ang metastasis, ngunit ipinapakita sa mga pananaliksik na ang pagtutuklas sa metastatic breast cancer nang maaga ay hindi nagpapabago sa kalalabasan nito. **Hindi ninyo dapat sisihin ang inyong sarili.** Kahit na nakatanggap kayo ng pinakamagaling na pagpapagamot dati, may nananatiling posibilidad parati na ang ilang mga selula ng kanser ay makakaligtas at magiging sanhi ng metastases isang araw. (Upang lubos pang matutunan ang mga sanhi ng metastatic breast cancer, basahin ang pahina 17).

Normal lang maramdaman na mawalan ng tiwala sa inyong mga doktor o sa mga paggagamot, o magalit sa inyong medikal na pangkat o sa inyong sarili. Habang natututunan ninyo nang higit pa ang tungkol sa inyong diagnosis at inyong mga opsyon sa pagpapagamot, ang mga damdamin na ito ay naglalaho. Huwag madaliin ang inyong sarili. Bigyan ng sapat na panahon ang inyong sarili at ang inyong pamilya na matanggap ang dahilan ng mga balita at para makaramdam.



Isang Tala sa Personal na Pananaliksik at Mga Statistics

Kapag kayo ay nahaharap sa mga tanong tulad ng *Ano ang tsansa ko? at Gaano katagal ako mabubuhay?*, ang statistic ay tila isang nakakatulong na impormasyon. Ngunit ang mga statistics ay hindi tiyak na nakatuon para sa inyo.

Ang statistics ay nakakatulong sa mga mananaliksik na maunawaan kung paano nakaka-apekto ang metastatic breast cancer sa malalaking grupo ng mga tao, at hindi mga indibiduwal. Kapag may pananaliksik, ang mga bilang na ito ay nakakatulong na ipakita kung paano gumagana ang sakit, sa aling mga gamot ito may reaksyon at iba pang mga isyu na nakakatulong sa mga doktor upang makabuo ng mga paggagamot. Ang average na porsiyento ay madalas na nagpapakita ng libo-libong mga tao sa mga pananaliksik na ginawa ilang taon nang nakaraan — ngunit hindi lamang nag-iisa, ngayon. **Hindi kayo isang statistic lang.**

Ang pagsasagawa ng online na pananaliksik tungkol sa inyong diagnosis at mga sintomas nito at ang mga side effect ay maaaring magpaalala sa pag-aalala at pagkabalisa. Mahalagang pakinggan ang inyong sarili at alamin kung kailan dapat huminto sa pagbabasa. Maaaring makatulong na ikonsidera ang inyong pananaliksik bilang isang pagsisimulan bago kausapin ang inyong mga doktor, hindi isang tiyak na halimbawa kung ano ang mangyayari sa inyo. Maaaring talakayin sa inyo ng inyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan ang patukoy sa inyong mga tiyak na ikinababahala.

Simulan sa inyong mga pinagkakatiwalaang mga pinagkukuhanan ng impormasyon at tulong mula sa mga ospital o mula sa pamahalaan, mga leader sa komunidad, mga nonprofit o unibersidad. Habang kayo at ang inyong pamilya ay nagbabasa, tandaan na ang bawat tao ay iba. Walang ibang may karanasan tulad nang sa inyo.

Para sa listahan ng mga pinagkakatiwalaang mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon, basahin ang pahina 45.

Pagsasabi sa Iba: Mga Kaibigan, Kapamilya at Kasamahan sa Trabaho

Ang pakikipag-usap sa iba tungkol sa inyong diagnosis ay maaaring isang mabuting mapagkukuhanan ng kaginhawahan. Maaari rin itong magdulot ng matinding stress. Ang paghahanap ng tamang panahon *para sa inyo* ay mahalaga. OK lang na maghintay hangga't mabigyang kahulugan ninyo mismo ang diagnosis bago ito sabihin sa iba.

“Ang pagsasabi sa iba ay lubos na personal na bagay. Minsan ay kailangan muna ninyong tanggapin mismo bago ninyo mabubuksan ang pinto sa inyong buhay at papasukin ang lahat.”

Kung sino ang dapat pagsabihan at kailan dapat sabihin sa kanila ay isang personal na desisyon. Maaari ninyong sabihin lang sa isa o dalawang tao muna, o maaari ninyong sabihin sa kahit gaano karaming tao na nais ninyo. Gawin ang hakbang na ito sa isang paraan na pinakakomportable para sa inyo.

Ang pagsusulat kung ano ang nais ninyong ipaalam sa iba tungkol sa inyong situwasyon ay maaaring makatulong na masabi ninyo ito sa mas malinaw na paraan. Ang mga salitang gagamitin mo ay maaaring maghatid ng matitinding emosyon para sa lahat.

Hindi posible na asahan ang magiging reaksyon ng mga tao. Sa isang panahon na kailangan ninyo ng kaginhawahan, maaaring matagpuan ninyo ang inyong sarili na nagbibigay ginhawa sa iba. Ang ideya na maggagambala ang mga buhay ng inyong mga kapamilya at kaibigan, o takot kung ano ang magiging reaksyon nila, ay maaaring magpadalawang-isip sa inyong magsabi sa lahat o sa kahit na sino. Ngunit tandaan na, ang mga pinakamalalapit sa inyong tao ay minsan ang pinakamahusay na paraan upang makakuha ng suporta.

Ang pagkakaroon ng isang grupong nagbibigay suporta at may pagmamalasakit sa inyong buhay ay maaaring makatulong sa inyong makayanan ang metastatic breast cancer. Habang kayo ay nagpapagamot, maaari kayong makinabang mula sa suporta ng iba

- sa inyong mga appointment para magtala ng mga pinag-uusapan
- para maihatid kayo papunta at galing sa mga pagpapagamot
- para tumulong sa mga pang-araw araw na gawain kapag hindi ninyo ito makayanang gawin

Mas komportable ang ilang mga tao kapag alam nilang nakakatulong sila, kaya't sabihin sa kanila ang kailangan ninyo. Ang pagsasagawa nito ay maaaring makatulong sa inyong makaipon ng lakas para magawa ang mga bagay na ikinalulugod ninyo.

Maraming nais na nasa tabi ninyo sa mga panahong ito, pero maaaring magulat kayo sa reaksyon ng iba sa balita tungkol sa inyo. Ang iba ay maaari rin lumayo. Maaaring kailangan ng kaunting panahon ng inyong mga kaibigan at kapamilya. Maaaring makaramdam sila ng kalungkutan, galit, takot o pagkalito. Minsan ay nais tumulong ng mga tao, ngunit hindi alam kung ano ang dapat nilang gawin o sabihin. Ang ilan naman ay hindi magbibigay ng suporta o magiging sensitibo sa pagtugon. Kadalasan, ang mga komento ng mga tao ay batay sa kani-kanilang sariling takot at pagiging di komportable. Maaaring matakot sila na maaari silang mahawa ng kanser sa suso mula sa inyo. Ipaalam sa kanila na ang kanser sa suso ay hindi isang sakit na nakakahawa sa iba. Ligtas na mapatabi sila sa inyo.

Maaaring makatulong na paunang magplano kung paano ninyo nais tumugon sa mga di maramdamin na reaksyon. Kasing simple ito ng pagsasabi na nais ninyong pag-usapan ang inyong situwasyon sa inyong pangkat na medikal, o pagbabago ng paksa. Ok lang din maging klaro. Ikonsidera ang pagsasabing, “Hindi ito nakakatulong sa ngayon.” Kung may isang taong hindi nakakatulong sa inyo, OK lang na magtakda ng mga limitasyon.

Sa trabaho, mayroon rin kayong karapatan sa privacy. Hindi ninyo kailangang magbigay ng personal na impormasyon kung ayaw ninyo. Dahil nagkikita kayo ng mga inyong mga kasamahan sa trabaho araw-araw, maingat na ikonsidera kanino, kung mayroon man, ninyo nais sabihin ang inyong diagnosis. Magpasya kung ang pamamahagi ng balita ay maaaring makagambala sa inyong pang-araw araw na buhay sa trabaho o mapapalawak ang inyong network ng mga nagbibigay suporta.

Kung kailangan ninyo ng panahon na magpahinga mula sa trabaho para sa pagpapagamot, gamitin ang mga benepisyong sa kapansanan o baguhin ang mga oras ng inyong pagtatrabaho, kailangan ninyong magbigay ng kaunting impormasyon sa inyong human resource representative. Para sa karagdagang impormasyon sa wikang Ingles tungkol sa mga ikinababahalang sa career at tungkol sa Family Medical Leave Act (FMLA), bumisita sa LBBC.ORG o mbcn.org.

Isang Tala sa mga Asawa, Mahal sa Buhay at Mga Anak

Ang diagnosis na metastatic breast cancer ay nagdudulot ng walang katiyakan at stress sa kahit na pinakamalalapit na relasyon. Maaaring malaking hamon ito para sa inyong asawa o mahal sa buhay at inyong mga anak. Maaari kayong mag-alala na wala kayo upang alagaan ang inyong pamilya.

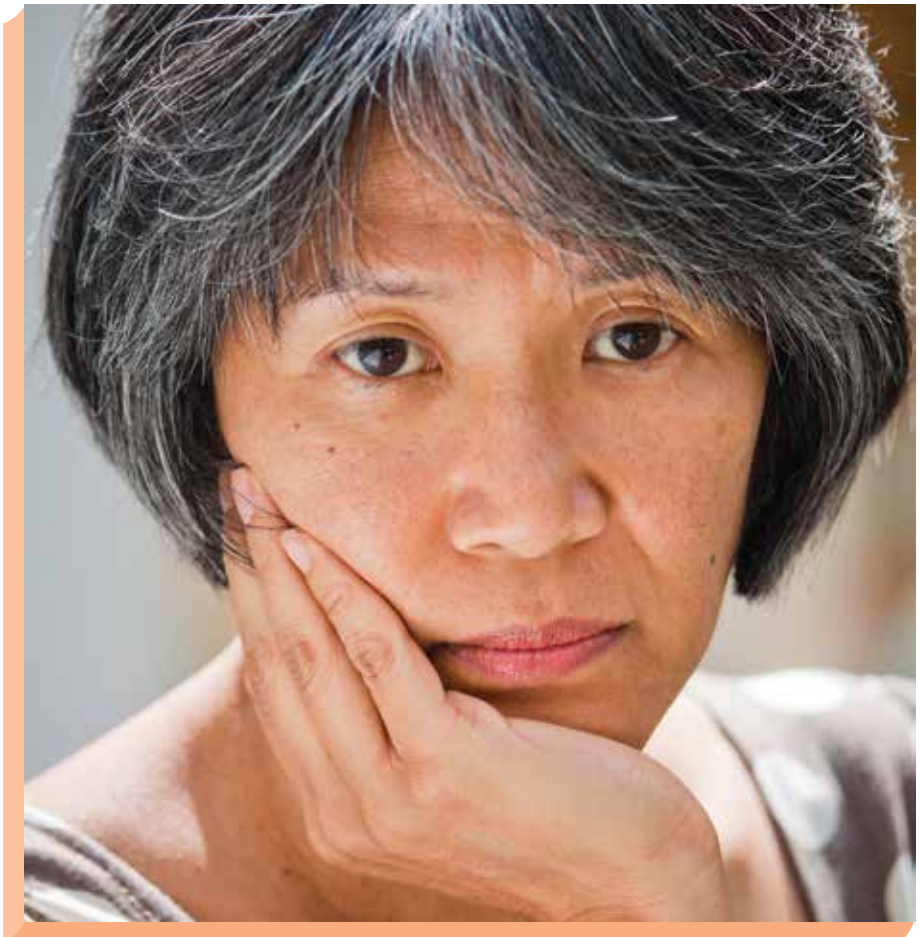
Ang bukas na pagsasabi ng inyong mga nararamdaman, mga inaalala at takot sa mga pinakamalalapit sa inyong tao ay maaaring makatulong sa inyong mga relasyon. Tandaan na ang inyong kapartner ay may sariling mga inaalala at mga ikinababahalang at kakailanganin ng kaunting panahon, konsuwelo at suporta.

Maaaring lubos na mahirap na sabihin sa mga bata ang tungkol sa inyong diagnosis. Bagama’t tila sa umpisa ay mainam na hindi ito sabihin sa kanila, ang mga bata na may iba’t ibang edad ay madalas na nakakaramdam ng stress at mga emosyon ng kanilang mga magulang o maaaring marinig ang mga usapan. Ang hindi pagsasabi sa kanila ay maaaring magresulta sa pagkalito at pagkabalisa.

Sa mga may murang edad na anak, maaaring mahirap ipaliwanag sa simpleng mga salita na kayo ay may sakit at kayo ay nakikipagtulungan sa mga doktor upang gumaling. Sa mga anak na sapat ang edad upang maunawaan ang mga pinag-uusapan ng mga mas nakatatanda, ang paggamit ng salitang “kanser” ay maaaring makatulong dahil marahil ay maririnig nila ang katawagan na ito. Ang pag-uusap tungkol sa kanser sa inyong mga anak ay maaari rin makatulong sa kanilang maunawaan na wala silang kinalaman sa anumang paraan sa inyong pagkakasakit. Kung ang inyong pagpapagamot ay may mga side effect tulad ng pagkalagas ng buhok, ipaalam sa inyong mga anak na mawawalan kayo ng buhok, ngunit naroroon pa rin kayo para sa kanila.

Kayo ang may pinakamainam na paghuhusga kung ano ang mauunawaan ng inyong anak at iyong kaya nilang maproseso. Depende sa edad at antas ng paglaki, ang mga bata ay makakatugon sa balita na may iba’t ibang mga reaksiyon, na magbabago sa paglipas ng panahon. Para sa mga mapagkukuhanan ng suporta para sa inyong pamilya at mga tagapag-alaga, basahin ang pahina 46.

Ako ay pinagpala na nabuhay nitong huling 3 taon at inaasahan ang maraming kasunod pang mga taon, kung papahintulutan ng siyensya. Ako ay nagpapasalamat sa suportang aking natanggap mula sa aking mga kaibigan. Ang damdamin na inaalagaan ay lubos na nagpapagalang sa akin.”







Pag-uunawa sa Metastatic Breast Cancer

Kung ito ang inyong unang diagnosis sa kanser, ang pag-uunawa sa sakit ay makakatulong sa inyo at sa inyong pamilya na kausapin ang inyong mga tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan. Ang seksyon na ito ay nagbibigay sa inyo ng mga pangunahing pag-uunawa sa

- kanser sa suso
- paano ito nagbabago sanhi ng metastatic
- paano naging iba ang metastatic breast cancer mula sa maagang stage na sakit

Sa unang seksyon, Mga Pangunahing Kaalaman tungkol sa Kanser sa Suso, ay mabilisang inilalarawan ang kanser sa suso, ang ilang mga uri ng kanser sa suso, at kung paano ipinapaliwanag ng mga doktor at ginagamit ang mga stage. Ang Paano Nagbabago sanhi ng Metastasis ang Kanser sa Suso, na nagsisimula sa pahina 17, at Ano ang Kaibahan ng Metastatic Breast Cancer (Kumakalat na Kanser sa Suso), na nagsisimula sa pahina 18, ay mas nagpapaliwanag ng mga detalye tungkol sa biolohiya ng Kumakalat na sakit. Ang mga seksyon na ito ay magagamit kung ang kanser ay bumalik, o ang metastatic breast cancer ang inyong **pangunahing diagnosis** — ang inyong pangunahing diagnosis ng kanser sa suso.

Mga Pangunahing Kaalaman tungkol sa Kanser sa Suso

Tulad ng maraming mga sakit, ang kanser sa suso ay lumalantad sa iba't ibang mga uri na lumalaki at tumutugon sa mga gamot sa iba't ibang paraan. Ang lahat ng mga kanser sa suso ay nagsisimula sa mga tissue sa suso, kapag ang mga selula sa suso ay lumalaki nang walang kontrol. Ito ay nangyayari dahil sa isang **mutation** (kamalian) sa selula ng DNA na nagiging sanhi ng paggagawa nito ng walang hinto, kung saan ang mga selula ay nagiging **malignant**, nakaka-kanser. Ang mga pinakakaraniwang uri ng kanser sa suso ay ductal at lobular.

Ang mga **Ductal cancers** ay nag-uumpisa sa pamamagitan ng lumalaking masa sa loob ng mga **ducts (mga daluyan ng likido)** ng suso, ang mga daanan ng gatas mula sa mga lobulo papunta sa utong. Lumaon ay kumakalat sa mga pader ng daluyan ng likido (duct) patungo sa tissue ng suso. Kapag ang ductal cancer ay dumadaloy sa pader, nagdudulot ito ng reaksiyon sa pinapalibutan nito, na bumubuo ng isang sugat na hahantong sa isang malaki-laki nang masa.

Ang **Lobular cancers** ay nag-uumpisa sa **mga lobulo** ng suso, na gumagawa ng gatas ng ina. Minsan ay lumalaki ang mga ito nang hindi bumubuo ng isang masa, na ginagawang mas mahirap mahanap ang mga ito.

Ang **Inflammatory breast cancer** ay isang agresibo ngunit hindi pangkaraniwang uri ng kanser sa suso. Sa halip na mamuo ng isang masa, karaniwan itong nagsisimula sa pamumula, pamamaga o paglalambot ng suso at maaaring mabilis itong lumaki.

Kapag ang kanser sa suso ay kumalat sa labas ng ducts (mga daluyan ng likido) o mga lobulo, tinatawag ang mga itong **invasive** o **infiltrating**. Ang mga kanser na ito ay may kakayahang kumalat nang higit pa sa suso at maaaring maka-apekto sa mga kalapit na lymph nodes hanggang sa kili-kili, leeg o dibdib. Maaaring kumalat ang mga ito sa iba pang mga organ sa pamamagitan ng lymph channels o sa pamamagitan ng daluyan ng dugo.

Ipinapailalim ng mga doktor ang kanser sa limang mga yugto: stage 0, na itinuturing na **non-invasive** (sa orihinal na puwesto) at nananatili sa loob ng mga daluyan ng likido o mga lobulo, at ang stage I hanggang IV. Ang lahat ng mga kanser na mas mataas sa stage 0 ay matuturing na mga invasive na kanser. Ang mga yugto ay batay sa

- laki ng tumor
- kung may kanser sa lymph nodes
- kung ang kanser ay kumalat nang lampas sa suso at sa mga kalapit na lymph nodes sa ibang mga parte ng katawan

Kung ang kanser ay, ang kanser ay dumaloy papalayo mula sa suso at lymph nodes sa iba pang mga parte ng katawan. Kahit na ang kanser sa anumang yugto ay maaaring maging metastatiko, **metastatic cancer** ay ang katawagan na ginagamit para tukuyin ang **stage IV** na kanser.

Ang kanser sa suso ay mahiwa-hiwalay ayon sa subtype. Ang mga subtype ay batay sa reaksyon ng mga selula ng kanser sa mga hormones estrogen at progesterone, na karaniwang nakikilala sa pagkakaroon ng mga **hormone receptor status**, o masyado maraming HER2 protein, na tinatawag na **HER2 status**. Itatala rin ng inyong doktor kung paano lumalaki ang kanser (sa isang sheet o sa masa) at ang **proliferation index**, na nagsasabi kung anong porsiyento ng mga selula ng kanser ang aktibong nahihwalay.

Ang pag-aalam sa subtype ay makakatulong sa inyo, sa inyong pamilya at sa inyong mga doktor upang mapili ang pinakamainam na direksyon ng paggagamot para sa inyo. Ang maraming may target na gamot ay mayroon na at kasalukuyang pang ginagawa para sa lahat ng mga partikular na subtype. **Ang lahat ng mga subtype ng kanser sa suso ay maaaring maging metastatiko.**

Paano Nagbabago sanhi ng Metastasis ang Kanser sa Suso

Kapag nagbago ang kanser sa suso sanhi ng metastasis, ang mga selula ng kanser ay pumapasok sa mga daluyan sa lymph o sa daluyan ng dugo at lumakalat sa mga lymph nodes o iba pang mga organ sa katawan.

Ang mga selula ng kanser sa suso ay nakakarating papalayo sa suso at madaling nakakapasok sa daluyan ng dugo, ngunit may kaunti lang na natitira at tumutubo sa iba pang mga organ. Karaniwan, di tinatanggap o inaatake ng katawan ang mga bagay na hindi nito nakikilala (tulad ng mga mikrobyo). Ngunit sa kaso ng metastatis, ang mga selula ng kanser ay tila parang mga normal na selula na napapahintulatang tumubo sa iba't ibang lugar ng katawan. Ang karaniwang mga lugar na lumalaki ang kanser sa suso sanhi ng metastasi ay ang atay, mga buto, бага at utak.

Kung nagkaroon na kayo ng kanser sa suso dati, ang bagong diagnosis na ito ay maaaring tawagin na **bumalik na sakit**. Ang ilan sa mga primaryang selula ng kanser ay nanatiling buhay sa kabila ng mga paggagamot na natanggap ninyo makalipas ang inyong maagang stage ng diagnosis. Ang mga sistemikong therapy (basahin ang pahina 29) tulad ng hormonal therapy at chemotherapy ay nilalayong wasakin ang mga selula ng kanser sa suso at pati na rin iyong mga nagsimulang magpunta sa iba pang mga parte ng katawan. Ngunit sa ilang mga kaso, ang mga selulang iyon ay tumatakas habang ginagamot at nagsisimulang tumubo sa susunod.

Ang karamihan sa mga doktor ay nagsagawa ng pananaliksik sa proseso ng metastasis, ngunit ngayon ay walang makakaalam kung gaano katagal magiging di aktibo ang mga selula ng kanser ay di magiging aktibo bago sila magsimulang lumaki at matatagpuan.

Kahit na ang mga selula ng kanser ay kumakalat sa iba't ibang lugar ng katawan, ang inyong mga doktor ay pakikitunguhan pa rin ang mga ito bilang kanser sa suso. Ang pagkakaroon ng metastatis sa buto ay hindi pareho sa pagkakaroon ng kanser sa buto. Sa ilalim ng isang mikroskopyo, ang mga selula ng kanser sa buto ay pareho ang itsura ng selula ng kanser sa suso. Mayroon silang mga parehong mutasyon at mga katulad na genetic na kabuuan sa mga selula na sanhi ng kanser sa suso. Kung nagkaroon kayo dati ng maagang stage ng kanser, maaaring magpasya ang inyong doktor na magsagawa ng isang biopsy para makita kung ang mga selula ng tumor ay nanatiling katulad ng inyong orihinal na diagnosis.

Kung ito ang inyong diagnosis sa kanser, posibleng natuklasan ng mga doktor na mayroon kayong kanser sa suso dahil nakaramdam kayo ng mga sintomas sa ibang bahagi ng inyong katawan, tulad ng inyong mga buto. Nakapagsagawa ng isang diagnosis ang inyong mga doktor dahil ang mga selula ng kanser sa suso ay nanatiling mga selula ng kanser sa suso, saanman ang mga ito.

Dapat ay magbigay ng mga eksaminasyon ang inyong mga doktor para matiyak na ang mga selula ng kanser mula sa kumakalat na lugar ay pareho sa inyong pangunahing diagnosis (kung mayroon na kayo nito dati). Aayusin nila ang inyong mga pagpapagamot kung kinakailangan, para sa mga pinakamabuting resultang posible. Lubos pang matutunan ang tungkol sa mga eksaminasyon at mga biopsy sa mga pahina 20 at 48.

Ano ang Kaibahan ng Metastatic Breast Cancer (Kumakalat na Kanser sa Suso)

Maaari narinig na ninyo ang ibang pag-usapan ang tungkol sa kanser sa suso bilang isang sagit na magagamot. Sa katapusan ng paggagamot sa inyong unang diagnosis, marahil ay ang pakiramdam ninyo ay tapos na ang karanasang iyon. Marahil na nabanggit ng inyong mga doktor ang posibilidad ng pagbabalik ng kanser, ngunit ang dating nito sa inyo ay hindi posible.

Maraming mga tao ang sumailalim sa pagpapagamot at hindi na kailanman kinailangang harapin muli ang kanser. Ang diagnosis sa metastatic breast cancer ay iba. Nangangahulugan ito na kailangan ninyong aktibong pamahalaan ang kanser sa suso sa buong buhay ninyo. Ang ilang mga tao ay nabubuhay ng ilang taon nang mayroon nito.

Sa metastatic breast cancer, ang layunin ng paggagamot ay paliitin o pahinain ang kanser, pamahalaan ang inyong mga sintomas at mga side effect at iwasan ang higit pang pagkalat ng kanser. Ang mga pagbabago sa paggagamot ay ginagawa habang lumalaki o kumakalat ang kanser sa mga bagong lugar sa inyong katawan. Pag-uusapan ninyo at ng inyong mga doktor ang tungkol sa **pagsulong**, ang paglaki ng mga tumor o pagkalat ng kanser, at **pag-urong**, ang paglilit ng tumor o abot ng kanser. Kapag hindi na gumagana ang isang paggagamot, kayo at ang inyong mga doktor ay maghahanap ng mga bagong opsyon.

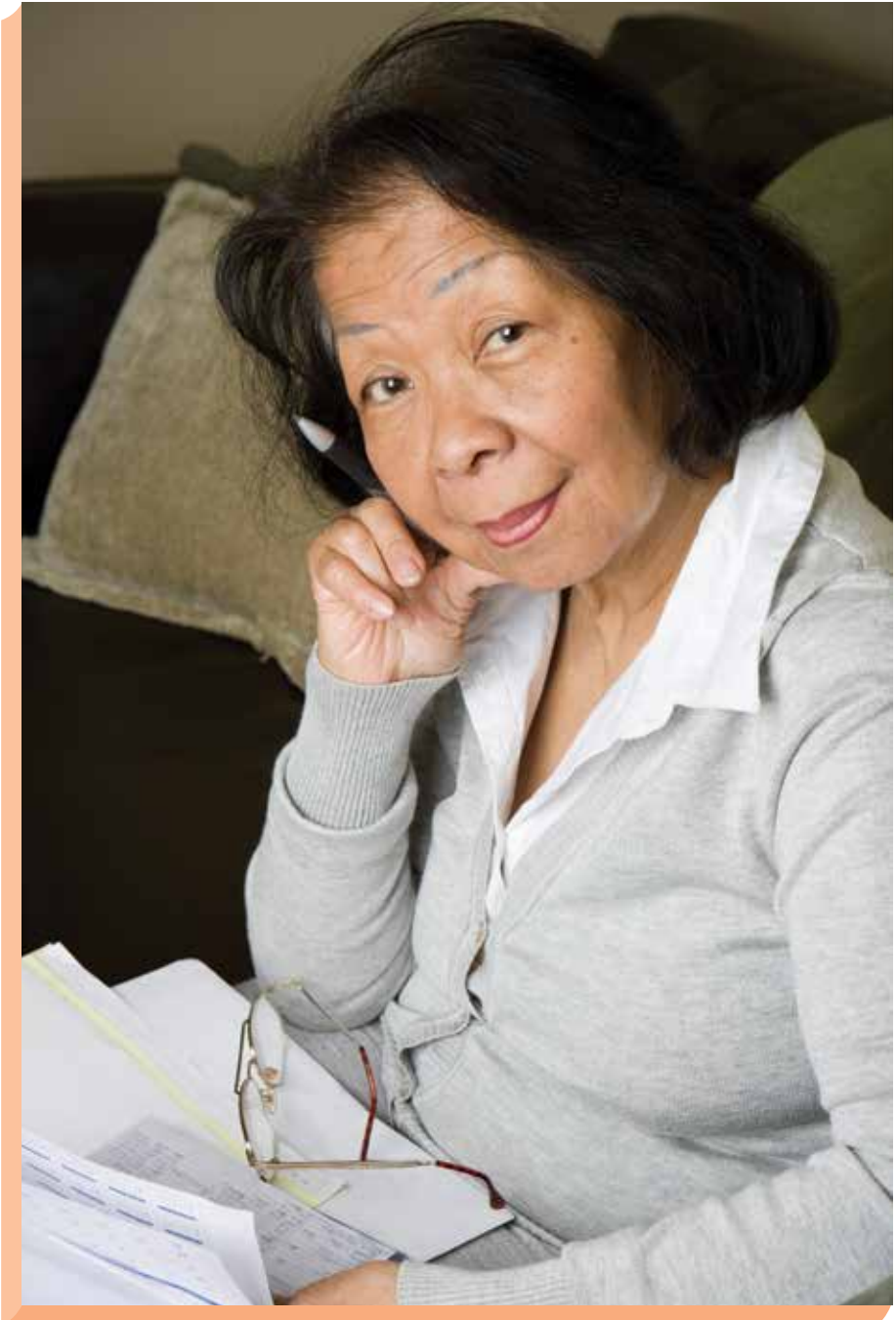
Kapag kausap ang inyong doktor, tanungin ang mga tungkol sa side effect ng paggagamot. Ang pananatili ng inyong mga karaniwang pang-araw araw na mga aktibidad, ang pag-aalaga sa inyong pamilya at pagiging bahagi ng mga bagay-bagay na ikinalulugod ninyong gawin ay napakahalaga sa inyong pangkalahatang kapakanan. Maaaring makatulong na makipag-usap sa inyong medikal na pangkat kung paano makaka-apekto ang mga sintomas at side effect sa inyo sa araw-araw.

Sa stage IV, mahirap na ganap na gumaling mula sa kanser sa pamamagitan ng operasyon o gamot. Lumalabas ang mga bagong tumor sa palipas ng panahon, o maaaring huminto ang mga selula na tumugon sa iba't ibang mga paggagamot. Habang ang metastatic breast cancer ay hindi matuturing na maaaring mapagalang, posible na may mga panahon kung saan ang mga eksaminasyon ay di magpapakita ng katibayan ng sakit, na madalas na tinatawag na “**NED**” sa wikang Ingles. Habang ang pag-aabot sa NED ay maaaring hindi posible, marahil na may mga panahon na ang kanser ay di lumalaki. Ito ay tinatawag na **stable disease**.

Ang pagkakaroon ng diagnosis na metastatic breast cancer ay maaaring mangyari sa kahit na sino, sa anumang oras. Kahit na ang stage I na kanser ay maaaring kumalat. Ilang taon makalipas ang pagpapagamot, maaaring malaman ng isang may stage I na kanser na bumalik ang kanser at metastatiko na ito ngayon. Ang mga stage ay nilalayan lamang para ipalagay ang inyong panganib na bumalik ang kanser.

Ang pangunahing layunin ay piliin ang paggagamot na pinakamainam na makapagpapalis sa mga tumor at kalat na mga selula ng kanser. Ngunit kayo, ang inyong pamilya at inyong mga doktor ay maaaring nais rin pag-isipan kung ano ang mga bagay-bagay na nais ninyong subukan at alin ang hindi, para makapagpatuloy kayong mamuhay kung paano ninyo gusto.

Araw-araw, ako ay nagiging at naaalala ko na mayroon akong metastatic breast cancer. Hindi iyon magbabago kailanman. Umaasa akong makatulong na mabago ang pangkalahatang maling palagay na kumakalat na balita sa mundo ng may kanser o world of pink. Nais kong makatulong na baguhin ang katotohanan na ang metastatic breast cancer ay hindi magagamot. Nais kong maging bahagi (kahit na sa maliit na parte lang) upang makatulong na makahanap ng gamot.”



Pag-uunawa sa Mga Bagong Katawagan at sa Ulat ng Inyong Patolohiya

Sa mga oras na patungo at makalipas ang inyong diagnosis, marami kayong pagdadaan na mga medikal na eksaminasyon. Ang mga eksaminasyon na ito ay makakatulong sa inyong doktor na makita

- anong uri ng kanser sa suso mayroon kayo
- gaano kabilis ito lumalaki
- kung saan ito kumalat

Ang impormasyon ay inilalagay sa inyong **ulat ng patolohiya**, isang profile ng lahat ng inyong mga resulta sa pagsusuri na makakatulong sa mga doktor na piliin ang inyong tamang daan para sa pagpapagamot.

Mahalagang kumuha ng mga kopya ng lahat ng mga resulta ng eksaminasyon, kasama na ang mga imahe, para sa inyong sariling mga rekord. Ang pagkakaroon ng mga ito ay magpapadali para sa inyo kung kukuha kayo ng ikalawang opinyon o kailangan na magpalit ng mga doktor. Kung posible, kumuha ng kopya ng inyong ulat ng patolohiya mula sa inyong unang diagnosis. Kung ulitin ninyo ang mga eksaminasyon ngayon, maaaring ikumpara ng inyong doktor ang inyong mga naunang ulat ng patolohiya sa inyong pangkasalukuyang ulat para makita kung nagbago ang kanser. Sa pagitan ng 15 at 20 porsiyento ng mga kumakalat na kanser ay may iba-ibang mga katangian ng patolohiya kaysa sa maagang stage ng diagnosis. Maraming mga doktor ngayon ang nagsasagawa ng **nagkukumpirmang biopsy**, isang **biopsy** sa kumakalat na lugar para malaman ang subtype ng mga selula ng kanser (basahin ang pahina 22). Ang mga biopsy na pagsusuri ay isang sampol ng tissue na kinuha mula sa naapektuhang lugar, o mula sa bukol o tumor na nais nang inoperahan.

Ang nagkukumpirmang biopsy ay maaaring magbigay ginawa sa inyo sa pagkakaalam ng higit pa tungkol sa inyong diagnosis, at pati na rin ang pag-target sa inyong pagpapagamot. Ipapakita nito sa inyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan kung ang kanser ay naging sensitibo sa ilang mga uri ng hormones o masyado maraming laman ng isang uri ng protina. Kahit na bihira ito, posible na ang nagkukumpirmang biopsy ay maaaring makita kung tila isang metastatic breast cancer ay iba pang bagay, tulad ng isang **benign** (hindi nakakasamang) paglaki o iba pang sakit.

Kung ang inyong diagnosis ay hindi nakumpirma ng isang biopsy, OK lang na tanungin sa inyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan kung bakit o hilingin ito. Sa ilang mga kaso, tulad ng metastasis sa utak o buto, ang biopsy ay maaaring mahirap. Aasa ang inyong mga doktor sa mga scan, mga sintomas at pagsusuri sa dugo para makumpirma ang inyong diagnosis.

Maaari rin mag-order ang inyong doktor ng isang **blood marker test** o **tumor marker test**, na isang eksaminasyon para sa mga tiyak na protina o selula ng tumor sa inyong dugo. Ang mga selula ng protina at tumor ay maliliit na piraso na nagwawasak sa kanser at pumapasok sa daluyan ng dugo, na ginagawang posible na matuklasan ang mga ito sa pagsusuri ng dugo. Sa ilang mga kaso, gumagamit ang mga doktor ng blood marker test para makatulong sa diagnosis. Mas madalas, ginagamit ang ito para masubaybayan ang pagkalat ng sakit. Minsan, ang isang biopsy ay magkukumpirma

sa kumakalat na sakit kahit na hindi matataas ang level ng mga blood marker. Ang ilang mga tagapagkaloob ng serbisyo (provider) ay mas gustong hindi gumamit ng mga tumor marker test dahil sa pag-aalala na hindi maaasahan ang mga ito. Tulad ng kahit na anong sakit, ang kanser ay may sariling bokabularyo. Kung ito ang inyong unang diagnosis, maaaring makatulong na magkaroon na isang patuloy na nadadagdagan na listahan ng mga katawagan na nais ninyong maipaliwanag para makatulong sa inyo na bigyang kahulugan ang lahat. Huwag matakot na magtanong sa inyong doktor, nars o iba pang medikal na tagapagkaloob ng serbisyo para ipaliwanag kung ano ang kahulugan ng mga ito sa mas malinaw na paraan. Humiling ng isang medikal na interpreter bago ang inyong takdang appointment (basahin ang “Huwag mawalan ng pag-asa sa isang diagnosis ng pagkakaroon ng Stage IV” sa umpisa ng gabay na ito). Para sa listahan ng mga katawagang ginagamit sa gabay na ito, basahin ang pahina 50.

Pag-aalam sa Subtype ng Kanser

Habang lubos pang napag-aaralan ng mga mananaliksik ang tungkol sa kanser sa suso, ang mga opsyon sa pagpapagamot ay napasadya sa ilang mga uri. Ang inyong ulat ng patolohiya ay may kasamang uri ng kanser na mayroon kayo, at kung ito ay iisang uri o isang kombinasyon ng mga uri. Ang mga kilalang subtype ay:

- **Hormone receptor-positive o negative (ER+/- o PR +/-):** Ang mga selula ng kanser na tumutubo bilang tugon sa ilang mga positibong eksaminasyon sa hormones at iyong mga hindi negatibo sa eksaminasyon. Ang ilang mga kanser na sensitibo sa hormone ay nagre-reaksyon sa mga gamot na tinatawag na hormonal therapies. Ang mga paggagamot na ito ay humahadlang sa estrogen mula sa pagdidikit sa mga selula ng kanser, mas mababang mga level ng estrogen, o pinapababa ang bilang ng mga estrogen receptor sa mga selula.
- **Human epidermal growth factor receptor 2-positive o negative (HER2 +/-):** Ang HER2 na protina ay parte ng isang normal na paglaki ng selula. Sa ilang mga selula ng kanser, ang dami ng HER2 na protina ay masyado mataas. Ito ay tinawag na HER2-positibo na kanser sa suso. Maaari itong gamutin ng anti-HER2 na naka-target na mga therapy.
- **Tripleng negatibong kanser sa suso:** Ang mga ganitong uri ng kanser na nagreresultang negatibo sa pagsusuri para sa estrogen at progesterone receptors at human epidermal growth factor receptor 2 (HER2). Ito ay nangangahulugang ang mga selula ng kanser ay lumalaki nang walang estrogen, progesterone o HER2” na protina. Ang mga kanser na ito ay walang reaksiyon sa mga panlaban sa HER2 o mga hormonal therapy. Ang mga tripleng negatibong kanser ay pinakamainam na nagagamot sa pamamagitan ng chemotherapy.



Isang Tala tungkol sa BRCA Genetic Testing

Ang kanser sa suso o obaryo ay namamana sa ilang mga pamilya. Ang genetic counseling at eksaminasyon para makahanap ng mga mutasyon sa inyong **BRCA1** o **BRCA2 genes** ay maaaring makapagbigay sa inyo ng mas malawak na pag-uunawa sa inyong diagnosis. Ang BRCA genes ay **mga pumipigil sa tumor**, mga genes na gumagawa ng mga protina na nakakatulong na makontrol ang paglaki ng selula. Ang BRCA gene mutations ay isang bagay na sa kapanganakan pa lang ay mayroon na ang isang tao. Ang mga taong ipinanganak ng mayroon ng mga mutasyon na ito ay may mas mataas na posibilidad na magkaroon ng kanser sa suso at obaryo.

Ang BRCA na eksaminasyon ay maaaring magbigay sa inyong mga doktor ng mas maraming impormasyon tungkol sa kanser sa suso, at makakapagkaloob sa iba pang mga miyembro ng inyong pamilya ng impormasyon sa kanilang posibilidad na magkaroon rin ng kanser. Ang pag-aalam ng inyong BRCA na katayuan ay maaari rin na gawin kayong kuwalipikado para sa mga tiyak na klinikal na pagsubok.

Maaaring irekumenda ng inyong doktor ang genetic testing kung kayo ay

- na-diagnose sa edad na mas bata sa 45
- na-diagnose ng tripleng negatibong kanser sa suso sa edad na mas bata sa 60
- may malakas na kasaysayan sa pamilya ng kanser sa suso o obaryo
- mula sa mga ninunong Ashkenazi Jewish

Paglilikha ng Pangkat para sa Pangangalaga ng Kalusugan na Mapagkakatiwalaan Ninyo

Makalipas ang diagnosis ng metastatic breast cancer, mahalagang magtatag o humanap ng pangkat sa pangangalaga ng kalusugan na mapagkakatiwalaan ninyo. Ang inyong mga tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan ay makakapagbigay suporta sa inyo nang matagalan, kaya't mahalaga na komportable kayo. Kailangan nilang pakinggan ang inyong mga ikinababahala at tulongan kayong makakuha ng pag-aalaga na kailangan ninyo. Maaari kayong humiling ng mga doktor na nagsasalita ng Tagalog na available sa inyong treatment center. Kung hindi, tandaan na maaari kayong humiling ng isang medikal na interpreter para dumating sa inyong mga appointment.

Ang pinakamahalagang parte ay ang kakayahang makipag-ugnayan sa inyong pangkat ng pangangalaga sa paraan na pinakakomportable para sa inyo. Kayo at ang inyong pamilya ay maaaring nais na masagot ang inyong mga katanungan, o mas komportable kayo na sundin ang mga utos ng doktor.

Kapag bumubuo ng isang pangkat sa pangangalaga ng kalusugan, ikonsidera ang mga bagay na mahalaga sa inyo. Sasagutin ba ng inyong mga doktor o tatawagan kayo pabalik sa isang makatuwirang tagal ng panahon? Nakikinig ba sila kapag ipinahayag ninyo ang inyong mga ikinababahala tungkol sa mga sintomas o paggagamot? Pareho ba kayo ng mga pinapahalagahan, o ginagalang kahit man lang ang inyong mga paniniwala? Maaaring makahanap kayo ng isang tagapagkaloob sa pangangalagang pangkalusugan o iba pang apangkat na nagsasalita ng inyong wika at nauunawaan ang inyong mga ikinababahala na may kinalaman sa kultura. Maaaring nais rin ninyong magdagdag ng mga bagong propesyonal sa inyong pangkat, tulad ng isang espesyalista para sa palliative care o pampakalmang pangangalaga (basahin ang pahina 33) na pinagtutuunan ang pamamahala sa sakit sakit at sintomas.

Kung mayroon na kayong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan na mula sa dating diagnosis, OK lang na baguhin kung sino ang nag-aalaga sa inyo. Magagawa ninyo ito kahit kailan.

Minsan, hinihiling ng mga tagapagkaloob sa pangangalagang pangkalusugan na magpatingin kayo sa ilang mga medikal na propesyonal o magpunta sa isang partikular na treatment center na may nakatalaga nang mga pangkat. Ngunit kahit ganoon, parati kayong may karapatan na magkaroon ng ikalawang opinyon. Makipag-usap sa case worker ng inyong kompanya ng insurance kung mayroon kayo, o hilingin na makipag-usap sa ibang tao na masasabi sa inyo kung sinong mga propesyonal at aling mga treatment center ang sakop sa inyong insurance. Ang inyong cancer center ay maaari rin maghandog ng mga specialized na naka-rehistrong nars na mga case worker, mga patient navigator o oncology social worker na makakatulong.

Ang ilang mga propesyonal ay maaaring makabilang ang: mga radiologist, mga pathologist, mga surgical oncologist, mga medical oncologist, mga radiation oncologist at mga primary care physician o doktor sa pangunahing pangangalaga (mga PCP). Ang oncology at surgical oncology na nars, mga social worker, mga psychotherapist, mga chaplain at physical therapist ay may magagampanan na tungkulin sa inyong pangangalaga. Makakatulong sila sa inyo sa pangangalaga bago at makalipas ang mga paggagamot, sa mga emosyonal na pangangailangan ng inyong

pamilya, at sa paghahanap ng mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon para sa suporta.

Kung sa palagay ninyo ay interesado kayo sa **komplementaryong therapy** (basahin ang pahina 33), mga di medikal na therapy na ginagamit kasabay ng inyong medikal na paggagamot, maaari ninyong ikonsidera ang pagdadagdag ng isang komplementaryo/pinag-isang eksperto sa pangangalaga sa inyong pangkat.

Isang Tala sa Mga Ikalawang Opinyon

Ang ikalawang opinyon ay maaaring makapaghatid ng bagong pananaw at magbigay liwanag sa inyong mga ideya para sa paggagamot. O, kung pakiramdam ninyo na hindi kayo nakakatanggap ng impormasyon na kailangan ninyo, ang ikalawang opinyon ay maaaring makatulong sa inyong humanap ng doktor na mas angkop sa inyo at sa inyong situwasyon.

Dapat suportahan kayo ng inyong doktor kung nais ninyo ng ikalawang opinyon. Ang inyong orihinal na doktor ay marahil na makikipag-ugnayan sa inyong ikalawang opinyon na doktor para piliin ang pinakamainam na paggagamot sa inyo.

Kahit na ang ikalawang opinyon at pareho at katulad ng sa una, ang pagkuha nito ay maaaring magpatatag sa inyong kalooban na kayo ay nasa tamang daan, kasama ng wastong pangkat na tumutulong sa inyo. Kapag kayo ay humanap ng ikalawang opinyon, ikonsidera ang pagdadala ng isang listahan ng mga tanong na makakatulong sa inyong lubos na mapakinabangan ang inyong appointment. Minsan nagpapasya ang mga taong baguhin ang mga tagapagkaloob ng pangangalaga bilang resulta ng isang ikalawang opinyon.

Mahalagang magbasa at makipag-usap sa mga kaibigan, kapamilya at iba pang mga babae na may metastatic na sakit bago kumuha ng ikalawang opinyon. Makakatulong silang bumuo ng mga tatanungin.”







Pag-uunawa sa Mga Opsyon sa Pagpapagamot

Ang layunin ng paggagamot sa metastatic breast cancer ay iwasan o mapabagal ang paglaki ng sakit habang pinapahupa ang mga sintomas at mga side effect ng paggagamot. Pagtutuunan ng inyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan ang pagpapahusay sa inyong pangkalahatang kapakanan habang nagsisikap na bawasan ang dami ng kanser sa inyong katawan.

Dahil ang metastatic breast cancer ay nagagamot ngunit walang lunas, mahalagang malaman na minsan, ang mga paggagamot ay tila hindi kasing agresibo tulad noong mga ibinibigay para sa maagang stage ng kanser sa suso. Ito ay dahil ang paggagamot sa maagang stage ng kanser sa suso ay panandalian lang, na may layunin na naalis ang lahat ng kanser. Ang paggagamot para sa metastatic breast cancer ay nagpapahina sa mga sintomas sa pangmatagalan.

Kung kayo ay ginamot para sa kanser sa suso dati, marahil na makakatanggap kayo ng parehong gamot na natamo ninyo mula sa maagang stage ng sakit. Ang mga selula ng kanser ay maaaring wala nang reaksiyon sa mga gamot na iyon, o ang paggagamot ay maaaring masyadong toxic para sa inyong katawan kung gagamitin ng higit sa isang beses. Sa karamihang mga kaso, ang kumakalat na diagnosis ay nangangahulugang isang bagong plano sa paggagamot.

Sa metastatic breast cancer, ang mga paggagamot ay nagbabago sa paglipas ng panahon dahil ang kanser ay umaangkop at humihintong magkaroon ng reaksiyon sa mga therapy. Karaniwan, ang paggagamot ay ginagamit hanggang ang kanser ay lumaki o kumalat. Pagkatapos, magmumungkahi ang inyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan ng isang bagong direksyon sa paggagamot. Mahirap hulaan kung gaano katagal na gagana ang isang partikular na paggagamot sa sinuman. Ang ilang mga paggagamot ay maaaring gumana sa loob ng maraming taon, habang ang iba ay kailangang baguhin ng mas madalas. Mahalagang sundin ang inyong mga medikal na appointment at inumin o kuhanin ang inyong mga gamot ayon sa mga utos ng inyong doktor.

Bilang karagdagan sa magagamit ng lahat, maraming mga aprubado ng FDA na opsyon sa paggagamot ang magagamit lang ng mga taong may stage IV na kanser sa suso. Masasabi sa inyo ng inyong doktor ang tungkol sa mga ito at paano ninyo magagamit ang mga ito. Para sa listahan ng mga paggagamot ngayon na naaprubahan o mga pagsubok sa klinika para sa metastatic breast cancer, basahin ang pahina 48.

Sa ilang mga kaso, kayo at ang inyong doktor ay maaaring mag-schedule ng **mga pahinga sa pagpapagamot** para sa mga espesyal na kaganapan, tulad ng mga kasal o bakasyon, kung saan marahil ay mahirap magpagamot o ang mga side effect ay maaaring makasagabal sa inyong karanasan. Posible rin na magpahinga upang mabigyan ang inyong katawan ng pahinga mula sa pagpapagamot at mga side effect. Kung sa palagay ninyo ay maaaring kailangan ninyo o nais ng isang pahinga sa pagpapagamot, makipag-usap sa inyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan sa lalong madaling panahon.

10 KATANUNGAN NA MATATANONG TUNGKOL SA PAGGAGAMOT

Ang pamamahala sa metastatic breast cancer ay kasing halaga ng pamumuhay at paggagamot sa kanser. Kapag kailangan magdesisyon sa pagpapagamot, maaaring gusto ninyong tanungin ang mga sumusunod:

- 1 Paano makakatulog ang paggagamot na ito?
- 2 Ano ang mga panandaliang side effect?
- 3 Ano ang mga pangmatagalang side effect?
- 4 Paano ibinibigay ang gamot?
- 5 Gaano katagal kailangang kuhanin ang paggagamot?
- 6 Ang gamot na ito ba ay magpapasama sa aking pakiramdam at magpapahinto sa akin mula sa trabaho at sa pag-aalaga sa aking pamilya?
- 7 Ano ang magagawa ko para matiyak ko na magagawa ko ang mga bagay-bagay na gusto kong gawin habang ginagamit ang gamot na ito?
- 8 Anong dapat kong maramdaman na side effect kung saan kailangan ko kayong tawagan kaagad?
- 9 Bakit kayo naniniwala na ang paggagamot na ito ang pinakamainam na opsyon para sa akin?
- 10 Kung ang paggagamot na ito ay hindi gumana, o masyadong nagpapasama sa aking katawan, ano ang iba ko pang mga opsyon?



Mga Karaniwang Opsyon sa Pagpapagamot

Ang pinakakaraniwang mga paggagamot para sa metastatic breast cancer ay hormonal therapy, targeted therapy, chemotherapy, radiation therapy at pagpapagagamot.

Ang chemotherapy, hormonal therapy at mga naka-target na therapies ay **sistemiko**, na nangangahulugan na nagpupunta ang mga ito sa pamamagitan ng daluyan ng dugo at ginagamot ang buong katawan. Ang pag-oopera at radiation therapy ay **lokal**, na naaapektuhan lang ang mga selula na nasa at pumapalibot sa mga tumor. Ang karamihan sa mga paggagamot ay ibibigay sa pamamagitan ng ugat o bilang isang pill.

- **Ang mga hormonal therapy** ay naka-target at sistemikong mga paggagamot na ginagamit para gamutin ang mga hormone receptor na positibong kanser sa suso. Sa sensitibo sa hormone na metastatic breast cancer, ang mga hormonal therapy ay madalas na unang klaseng paggagamot na ginagamit. Ang mga ito ang pinakamainam na pamamaraan para sa ganitong uri ng kanser at may mas kaunting side effect kaysa sa chemotherapy.
- **Mga naka-target na therapy** ay mga sistemikong paggagamot na inaatake ang mga tiyak na uri ng protina o genes na nasa o sa loob ng mga selula ng kanser na tumutulong na lumaki ang mga selula. Ang mga naka-target na therapy ay kinabibilangan ng mga gamot na gumagamot sa mga HER2 na positibong metastatic breast cancer. Ang iba pang mga pinag-aaralan, tulad ng mga PARP inhibitor at panlaban sa VEGF na mga therapy, na nakatarget sa mga tiyak na proseso na bahagi ng paglaki ng selula at tumor. Maraming mga uri ng natarget na paggagamot ay kasalukuyang nasa pagsubok sa klinika.
- **Ang Chemotherapy**, isang sistemikong therapy, ay ibinibigay sa pamamagitan ng pag-iineksyon ng likido sa isang ugat o **access port** o iniinom bilang isang pill. Mabilis nitong napapatay ang mga naghahating selula para mapabagal o mapahinto ang paglaki ng kanser. Ang access port, na minsan ay tinatawag na port-a-cath, ay isang maliit na aparato sa ilalim ng balat na pinapahintulutan ang pagpasok sa inyong mga ugat. Ang isa pang opsyon ay ang **PICC line** (sa ibabaw isinusuot

na sentral na catheter), isang mahaba at nababaluktot na tubo na ipinapasok sa ugat sa braso na nagbibigay ng paraang makapasok sa mas malalaking ugat. Sa karamihan ng mga kaso, ang chemotherapy ay ibibigay sa kung ang kanser ay lumaki habang ginagamot gamit ang ibang uri ng medisina, upang maiwasan ang muling paglaki ng kanser. Kasama ng inyong pamilya at inyong doktor, ikokonsidera ninyo ang pisikal at emosyonal na mga side effect ng chemotherapy. Depende sa uri ng kanser na mayroon kayo, ang inyong edad at mga paggagamot na naranasan ninyo sa nakaraan, ang inyong doktor ay maaaring magpayo na gawin o hindi ang chemotherapy.

- **Ang Radiation therapy**, isang lokal na therapy, ay gumagana para sirain ang mga selula ng kanser sa mga partikular na parte ng katawan. Sa metastatic breast cancer, ang radiation therapy ay ginagamit para maibsan ang pananakit at mapahusay ang kalidad ng buhay. Minsan ay ginagamit rin ito para gamutin ang mga tumor sa ulo.
- **Pag-oopera**, isang lokal na paggagamot, ay minsan mapapaluwag o maiiwasan ang mga sintomas at side effect sa orihinal o kumakalat na lugar (halimbawa, sa utak). Kung ang isa o ilang mga kumakalat na lugar ay nanatiling hindi nagbabago sa paglipas ng panahon, maaaring operahin para alisin ang sakit. Iminumungkahi ng ilang mga pag-aaral na ang pag-aalis ng orihinal na tumor doon sa unang na-diagnose na may metastatic breast cancer ay maaaring magpatagal sa buhay, ngunit kailangan nitong kumpirmahin sa mga malalaking mga pag-aaral. Ang mga patuloy na pagsubok sa pagtutuklas ng pag-oopera para alisin ang primaryang tumor sa mga taong may kumakalat na sakit. Makipag-usap sa inyong doktor tungkol sa mga bagong tuklas.

Maraming mga opsyon para sa kaayusan, kadalasan at kombinasyon ng mga paggagamot. Ang ilang mga gamot ay mas gumagana kapag binibigay kasama ng iba pang mga paggagamot tulad ng kombinasyon na therapy, habang ang iba ay maaaring gawin nang magkasunod. Kapag isa-isa ang pagkuha ninyo ng gamot, ito ay tinatawag na single-agent na therapy. Ang inyong paggagamot ay mababatay sa maraming mga salik, tulad ng uri ng kanser at inyong mga paggagamot dati. Maaaring gusto ninyong tanungin kung ang pagsasama ng mga gamot o pagkukuha sa mga ito sa isang tiyak na kaayusan ay nagpapalakas sa mga medisina o binabago ang mga side effect nito.

Mapipili rin ninyong kuhanin ang inyong paggagamot sa pamamagitan ng klinikal na pagsubok (basahin ang pahina 31). Kung interesado kayo sa isang klinikal na pagsubok, kausapin nang maaga ang inyong doktor sa umpisa ng inyong pag-aalaga para magkaroon kayo ng mas maraming mga opsyon.

Mga Pagsusuri sa Klinika at Inyong Pagpapagamot

Maaaring imungkahi ng inyong doktor na magpagamot kayo sa pamamagitan ng isang **klinikal na pagsubok**, isang pananaliksik na pag-aaral na nagsusuri kung gaano gumagana ang mga bagong medisina at pamamaraan sa mga tao. Ang mga klinikal na pagsubok ay nagkukumpara ng mga standard na naaprubahan ng FDA na mga paggagamot sa mga bagong paggagamot, o para mag-aral ng mga bagong therapy. Ang lahat ng mga standard na therapy ngayon ay dating mga parte ng mga klinikal na pagsubok.

Kung hindi pa kayo naging bahagi ng isang klinikal na pagsubok dati, maaaring nag-aalala kayo na kung sa pagsasagawa nito ay magiging isang “guinea pig” kayo. Ito ay isang karaniwang kinatatakutan. Sa katotohanan, ang mga mananaliksik na namamahala sa mga klinikal na pagsubok ay nais na patunayan na gumagana at ligtas ang kanilang paggagamot. Nais nilang maging maayos ang inyong kalusugan hangga’t maaari. Marami rin mga batas at tuntunin na nakatakda para protektahan ang mga kalahok sa mga klinikal na pagsubok.

Ang mga klinikal na pagsubok ay hindi ang huling hantungan. Kung iminumungkahi ito ng inyong mga tagapagkaloob ng serbisyo, hindi ito nangangahulugan na nawalan na sila ng pag-asa. Minsan ay mas mabuting sumali sa isang pag-aaral bago ninyo subukan ang iba pang mga standard na paggagamot. Ang ilang mga pagsubok ay kinabibilangan lang ng mga tao na hindi gumagamit ng mga partikular na gamot dati. Ang pagsali sa isang klinikal na pagsubok bago ninyo subukan ang ilang mga paggagamot ay maaaring magbigay sa inyo ng mas maraming mga opsyon sa mas matagal na panahon.

Kapag kayo ay sumali sa isang klinikal na pagsubok, karaniwan ay hindi aasahan mula sa inyong magpunta sa isang laboratoryo at manatili doon sa buong itatagal ng paggagamot. Maaaring kailangan ninyong bumiyahe sa ibang klinika o makipagtrabaho kasama ang ibang doktor. Hinihiling ng ilang mga pagsubok na manatili kayo sa isang ospital o bumisita sa tanggapan ng doktor araw-araw, ngunit sasabihin ito kaagad sa inyo nang personal, bago kayo sumali. Karaniwan, ang inyong karanasan sa pagpapagamot ay hindi masyado kakaiba mula sa nakagawian. Ang karamihang mga bagong gamot ay handang makuha sa mga parehong anyo tulad ng mga tradisyonal na medisina (sa pamamagitan ng iniksyon, pill o infusion (paglilipat sa pamamagitan ng dugo)). Ang pangunahing pagkakaiba ay maaaring mas maraming mga kasunod na appointment o pagsusuri na magpapahintulot sa mga mananaliksik na itala ang inyong progreso at ipagkumpara ito sa inyong mga kasamahan.

Mayroong tatlong yugto ng pagsubok na maaari ninyong salihan.

- **Ang Phase I na mga pagsubok** ay nagsusuri sa isang gamot o paraan sa kaunting bilang ng mga tao dahil kaunti lang ang kilalang mga panganib at benepisyo ng paggagamot. Iyong mga nais na sumali ay karaniwang nakasubok na ng iba pang mga paggagamot na hindi na gumagana, o hindi sila natulungan ng mga standard na paggagamot dati. Ang mga layunin ay malaman kung paano magbibigay ng bagong paggagamot, magkano ang dapat ibigay at ano ang mga side effect. Ang mga pagsubok sa Phase I ay hindi tiyak sa isang uri ng kanser.
- **Ang Phase II na mga pagsubok** ay sumusuri sa bagong paggagamot sa isang medyo mas malaking grupo ng mga tao na may partikular na sakit. Ang mga layunin ay para makita kung gumagana ito sa paggagamot ng nasabing tiniyak na sakit at para makita ang mga side effect at kung gaano kasama ang mga ito. Ang paraan at dosis mula sa phase I na pagsubok ay ginagamit habang ginagamot.
- **Ang Phase III na mga pagsubok** ay sumusuri sa mga medisina sa napakalaking mga grupo ng tao na napag-aralan na sa phase I at phase II na mga pagsubok. Sa ngayon, alam na ng mga doktor kung gaano kahusay ang galing ng paggagamot at anong mga side effect ang maaaring maganap. Ang mga pagsubok na ito ay ihinahambing sa mga bagong paggagamot kumpara sa mga standard na paggagamot para makahanap ng mga panganib at benepisyo at bigyang gabay ang mga medikal na propesyonal.

Habang isinasagawa ang inyong paggagamot sa isang klinikal na pagsubok, isang pangkat ng mga doktor at nars ang regular na makikipag-usap sa inyo tungkol sa anumang kahirapan o mga side effect na nararanasan ninyo at ang inyong pangkalahatang nararamdaman. Babantayan rin nila ang pagsulong ng kanser. Parati kayong gagamutin gamit ang gamot. Makakatanggap kayo ng **standard na therapy**, isang paggagamot na tinatanggap ng mga tagapagkaloob ng serbisyo (provider) bilang isang wastong therapy para sa isang uri ng sakit at malawak na ginagamit ng mga propesyonal na pag-aalaga ng kalusugan, o ang therapy sa ilalim ng pag-aaral na dinagdag sa isang standard na therapy. Ito ay totoo rin sa mga pag-aaral na kinasasangkutan ng **placebo**, isang di aktibong substance na minsan ay ibinibigay sa standard na therapy. Hindi kayo makakaalis ng hindi nakakatanggap ng kahit man lang isang standard na paggagamot sa aktibong kanser.

Kung nakakaramdam kayo ng anumang mga side effect sa pagitan ng mga appointment, maaari kayong makipag-ugnayan sa inyong mga doktor ng pagsubok o mga nars para i-ulat ang mga sintomas at pag-usapan kung paano mapapahupa ang mga ito. Maaaring piliin ninyo o ng inyong doktor na umalis mula sa pagsubok sa kahit na anong oras. Hindi ninyo ito kailangang kumpletuhin. Kahit na malaya kayong puwedeng umalis mula sa pagsubok, nakakatulong sa mga mananaliksik na mapanatili ang isang matatag na grupo at nagbibigay sa kanila ng mas magandang posibilidad na maunawaan ang therapy sa ilalim ng bagong pag-aaral.

Ang klinikal na pagsubok ay nagbibigay sa inyo ng access sa mga paggagamot na maaaring gumana nang wasto ngunit hindi pa naaprubahan ng FDA. Maraming mga pagsubok ang nilikha para gamutin ang mga tiniyak na uri ng kanser sa suso. Ang patuloy at mga darating na pagsubok ay nakatuon sa metastatic breast cancer at naghahanap ng mga tao na may hormone receptor na positibo, HER2 na positibo o tripleng negatibong mga kanser. Ang ibang mga pag-aaral ay nagsusubok kung paano gumagana ang mga standard nang ginagamit na paggagamot para sa ibang mga uri ng kanser para sa kanser sa suso, at hinahangad ang aprubasyon ng FDA mula sa mga resulta.

Minsan, ang mga klinikal na pagsubok ay kaunti lang ang gastusin para sa mga kalahok. Ito ang dahilan kung bakit posible para sa inyong tumanggap ng mga paggagamot na mahal o hindi sakop ng inyong insurance. Sa ilang mga kaso, maaaring kailangan pa rin ninyo bayaran ang mga parte ng paggagamot na dapat ay natanggap ninyo nang hindi lumalahok, tulad ng mga regular na pag-check up. Ang pagiging bahagi ng ilang mga klinikal na pagsubok ay maaaring nangangailangan ng dagdag na gastusin sa pagbiyahe. Para sa mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon tungkol sa mura o libreng kuwarto sa hotel, basahin ang pahina 46.

Para lubos pang matutunan ang tungkol sa mga klinikal na pagsubok, kausapin ang inyong mga doktor. Dahil ang mga pagsubok ay nakatuon sa mga lubos na tiyak na uri ng kanser sa suso, ang mga patakaran para makasali ay lubos na mahigpit at maaaring batay sa inyong paunang mga paggagamot, uri ng kanser, edad at iba pang mga salik.

Mas mahirap ang daan at pinapatumba lahat tayo, ngunit ang pinakamahalaga sa lahat ay hindi tayo dapat mawalan ng tiwala. Kailangan nating hayaan ito at muling bumangon at patatagin muli ang loob at enerhiya para lumaban ng isa pa.”



Mga Pinag-isa at Pinagsama upang Mapahusay Mga Therapy

Ngayon, maraming mga sentro ang naghahandog ng mga plano sa paggagamot na ipinagsasama ang Kanlurang medisina sa mga komplementaryong therapy para ganap na masuportahan ang inyong pisikal, emosyonal at espirituwal na kabutihan. Sa pamamagitan ng pagmamalasakit sa kabuuan ng isang tao, ang mga pinag-isang plano sa paggagamot ay nakakatulong na palakasin ang inyong katawan, mapatahimik ang inyong isipan, magpakalma sa inyo, o tulungan kayo na malaman kung ano talaga ang pinakamahalaga sa inyo.

Maraming mga uri ng komplementaryong therapy. Maghanap ng mga aktibidad na inilalagay kayo sa sentro at nagbibigay kapangyarihan sa inyong sarili. Bukod tangi ang bawat isa. Ang marahil na nagbibigay sa inyo ng pisikal at espirituwal na kalayaan ay maaaring iba para sa ilan. Maraming mga karaniwang kasanayan na nakakatulong sa inyong mga tradisyonal na paggagamot:

- **Ang ehersisyo** ay nakakatulong na mapanatiling malakas ang katawan at relaxed ang mga kalamnan. Ang ilang mga klase, tulad ng yoga, ay napatunayan sa pamamagitan ng mga pag-aaral na may mga benepisyo na nakakagaling sa kanser sa suso sa pamamagitan ng pagbabawas sa pagod at stress at pinapahusay ang pagtulog.
- **Ang Nutrisyon** ay makakatulong sa inyong mapanatili ang isang malakas at malusog na katawan. Habang isinasagawa ang paggagamot, inihahanda ng nutrisyon ang inyong katawan para sa mga gamot at para gumaling paglipas ng panahon.

- **Ang mga gawi na para sa ugnayan ng utak at katawan** gamitin ang utak para mapakalma ang stress at pagkabalisa. Kabilang sa mga ito ang yoga, hypnosis, meditasyon, ginagabayan na pagpapakita ng mga imahe, at therapy gamit ang musika at arte.
- **Ang meditasyon at mga ehersisyo para sa utak** ay ipinagsasama ang meditasyon, yoga at kamalayan sa katawan. Ang mga gawi na ito ay nagtuturo sa inyo tungkol sa pagtugon ng inyong katawan sa stress, kung paano mapahupa ang stress, at tulungan kayong mapalakas ang inyong katawan sa pamamagitan ng mga madadaling gawin na ehersisyo.
- **Mga magagawa sa katawan na therapy** pagtuunan ng pansin ang pisikal na pakiramdam bilang isang pinagkukuhanan para maibsan ang pananakit at tensyon. Kabilang sa mga ito ang therapeutic massage, acupuncture at acupressure.
- **Ang mga Chinese at herbal na medisina** ay mga natural na supplement na pinaniniwalaang target ng pamumuo ng mga toxin at pinapamahalaan ang pagdaloy ng mga likido at enerhiya sa katawan. Ang mga medisina ay mga herbal na kombinasyon na nilikha para gamutin ang pinagmumulan ng kanser.

Makipag-usap sa inyong mga tagapagkaloob ng serbisyo tungkol sa inyong interes sa komplementaryong mga therapy. Anumang pandagdag sa paggagamot, tulad ng mga herbs, bitamina o mga supplement, ay maaaring maka-apekto sa mga Western (pankanlurang) medisina. Kung hindi alam ng inyong doktor ang tungkol sa komplementaryong mga pamamaraan o hindi sinusuportahan ang inyong nais na gamitin ang mga ito sa inyong pag-aalaga, maaari ninyong ikonsidera ang pagdadagdag ng isang integrative medicine specialist sa inyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan. **Tandaan, ang mga komplementaryong therapy ay hindi isang pamalit sa mga medikal na paggagamot.**

Palliative Care (pampakalmang pangangalaga) para sa Kapakanan

Sa buong itatagal ng inyong paggagamot, ang inyong mga tagapagkaloob sa pangangalagang pangkalusugan ay gagamit ng **palliative care (pampakalmang pangangalaga)**, o mga bagay-bagay na titiyakin na kayo ay namumuhay sa isang paraan na pinapabuti ang inyong pang-araw araw na mga aktibidad. Ang palliative care (pampakalmang pangangalaga) ay karaniwan sa Estados Unidos. Kabilang dito ang

- komplementaryong mga pamamaraan na nakasentro sa inyo o para palakasin ang inyong katawan laban sa mga side effect ng paggagamot
- mga medisina na namamahala sa pananakit
- mga aktibidad na nagbibigay suporta sa inyong emosyonal, pisikal, pakikipagkapwa at espirituwal na kapakanan

Ang pamamahala ng pananakit sanhi ng pagpapa-opera ay matuturing na palliative care (pampakalmang pangangalaga), kahit na ang inyong mga tagapagkaloob ng serbisyo ay maaaring hindi ginamit ang katawagang ito.

Karamihan sa mga tao ay inuugnay ang palliative care sa pangangalaga kapag malapit nang pumanaw ang pasyente. Kahit na totoo na ang pangangalaga kapag malapit nang pumanaw o end-of-life care ay kinabibilangan rin ng palliative care, maaari kayong makinabang dito sa anumang stage ng inyong kanser sa suso. Ang kakulangan ng edukasyon tungkol sa at takot sa palliative care ay madalas na humahadlang sa mga tao na gamitin ito, kahit na ang palliative care ay maaaring magpahasay sa pang-araw araw na buhay ninyo at ng inyong kapamilya. Ang pangkat para sa palliative care na binubuo ng mga doktor, nars, mga social worker at iba pang mga propesyonal ay maaaring makatulong sa inyong makayanan ang mga epekto na nadudulot ng metastatic breast cancer sa inyong pang-araw araw na buhay. Ang kanilang mga serbisyo na kinabibilangan ng pamamahala sa pananakit, emosyonal na suporta, espirituwal na suporta at mga komplementaryong therapy.

Ang palliative care ay hindi pumapalit sa regular na medikal na pangangalaga. Ngunit maaaring makatulong ito sa inyong makontrol ang stress na dulot ng kanser, at mga sintomas nito at mga side effect: pisikal, sikolohikal, emosyonal at espirituwal.





Pananatilihin ang Inyong Pang-araw araw na Kapakanan

Ang mabuting pamumuhay nang may metastatic breast cancer ay nangangahulugan ng iba't ibang mga bagay sa iba't ibang mga tao. Ngunit ang pamumuhay ng mabuti at ganap ay lubos na posible. Mula sa araw ng inyong diagnosis hanggang sa mga susunod, maaari kayong gumawa ng maliliit at malalaking mga pagbabago sa inyong mga kinagawian, mga kinasanayan at aktibidad para matugunan ang mga paghamon ng mabuting pamumuhay nang may kumakalat na sakit.

Maaaring may mga panahon na kakatakutan ninyo ang hinaharap, o mawawalan ng tiwala sa inyong katawan at sa mga taong sumusuporta sa inyo. Ang mga ito ay mga normal na pagtugon sa pamamahala ng kasalukuyang nadaramang karamdaman at pagkalungkot sa maliliit at malalaking kawalan na dulot ng metastatic breast cancer. Pahintulutan ang inyong sarili na malayang makaramdam. Hindi kayo nag-iisa. Humingi ng tulong kung kailangan ninyo ito. Maaari kayong magpasya na maghanap ng ibang namumuhay ng may metastatic breast cancer. Maraming mga tao ang nakaka-ipon ng matinding lakas mula sa pakikipag-usap doon sa mga may kaparehong mga karanasan.

Dahan-dahan lang at pakinggan ang inyong katawan. Ang mahalaga ay alam ninyo kung paano kayo maaapektuhan ng paggagamot. Huwag alisin ang inyong pamumuhay ng normal.”

Ang isang parte ng pangangalaga para sa inyong sarili at sa inyong pamilya ay tungkol sa pagkokontrol sa kanser sa pamamagitan ng pagpapagamot. Ang isa pang bahagi ay ang pakiramdam na kayo ang namamahala sa inyong pang-araw araw na kapakanan. Ang pag-aalam kung ano ang nagbibigay kahulugan sa buhay ay maaaring makatulong sa inyo habang pinipili ninyo ang mga medikal na pagpapagamot. Tanungin, ang ilang mga pagpapagamot ba ay magpapahinto sa akin na magawa pa rin ang aking mga responsibilidad at mga bagay na ikinalulugod kong gawin? Mataas o mababa ba ang kapalit noon? Ang bawa't isa ay iba, kaya't maaari ninyong piliin ang isang paggagamot na tinatanggihan ng iba — at OK lang iyon. Makipag-usap sa inyong doktor tungkol sa inyong mga layunin. Maaari kayong kumuha ng mga pahinga sa pagpapagamot (basahin ang pahina 23) para sa mga espesyal na aktibidad, tulad ng pagbibiyahe o mga kaganapan sa loob ng pamilya.

Pagpapahusay sa Inyong Pang-araw araw na Buhay

Ang inyong kapakanan sa pang-araw araw, na madalas na tinatawag na **kalidad ng buhay**, ay maaaring hatiin sa apat na bahagi: pisikal, emosyonal, pakikipagkapwa at espirituwal. Ang paghahanap ng balanse sa bawat isa ay maaaring makatulong na alagaan ang inyong sarili.

- **Ang pisikal na suporta** ay makakatulong sa inyong mapanatili ang pisikal na lakas, pagiging flexible (umaangkop) at kabutihan. Ang mga simpleng ehersisyo tulad ng paglalakad, at pati na rin ang mas matitinding mga ehersisyo tulad ng yoga o weight lifting, ay makakatulong sa inyong muling maka-ugnayan ang inyong katawan, mapahusay ang inyong damdamin at mas mabuti ang magiging pakiramdam ng katawan. Makakatulong ang inyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan para lumikha ng isang plano ng ehersisyo.
- ▶ **Ang palliative care (pampakalmang pangangalaga)** (pahina 34) **at pamamahala sa pananakit** ay mga susi para sa isang mabuting pisikal na suporta. Ang therapeutic massage, gamot sa pananakit at mga komplementaryong therapy ay iba pang mga opsyon.
- **Ang emosyonal na suporta** ay maaaring makatulong sa inyong haharapin ang stress at pagkabalisa sa pamumuhay nang may metastatic breast cancer . Minsan, may pakiramdam kayong hindi kayo maka-ugnay, nag-iisa o hindi tiyak sa kinabukasan. Ikonsidera ang pagiging bahagi ng mga programa o serbisyo, tulad ng pagpapayo, psychotherapy o mga grupong nagsusuporta. Maaari kayong kumuha ng mga klase o sumali sa mga club na nagsusuporta sa inyong mga interes. Ang mga aktibidad na ito ay maaaring makatulong sa inyong maka-ugnay ang iba, makaraos sa inyong mga nararamdaman at manatiling nagagawa ang mga bagay-bagay na ikinalulugod ninyo.
- ▶ **Ang pagpapayo at indibiduwal na therapy** ay naghahandog sa inyo ng pagkakataon na pag-usapan ang inyong mga ikinababaha para mapatiling kayo ay napapaloob sa isang ligtas na kapaligiran. Maraming mga tao ang nagtatago ng kanilang takot o alalahanin para maiwasan na mapasama ang loob ng iba. Ang counselor o therapist ay isang taong nasa labas ng inyong karaniwang buhay na maaari ninyong kausapin. Kung nagsisimula kayong makaramdam ng matinding pagkagulat sanhi ng inyong diagnosis at sa magiging mga pagbabago ng inyong buhay, humanap kaagad ng suporta. Huwag matakot na sumubok ng ilang mga iba't ibang tagapagkaloob ng serbisyo (provider). Maaaring kailanganin ng kaunting panahon para mahanap ang wastong therapist para sa inyo.
- ▶ **Ang mga grupo ng pangsuporta** ay nagkakaloob ng lugar para makatagpo at makipag-usap sa iba rin na humaharap sa kanser sa suso. Ang pakikipag-usap sa mga taong dumadaan sa mga katulad na situwasyon ay maaaring makatulong mapadali ang pakiramdam na nahiwalay at mataguyod ang pag-uunawa. Ang mga pansuportang grupo ay isang mabuting paraan para matutunan ang mga bagong mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon. Hindi lahat ay kumportable sa bawat isang grupo ng pangsuporta. Depende ang kalakiha nito sa mga tao na kabilang sa grupo. Kung nais ninyo ng grupong pangsuporta ngunit ang unang nasubukan ninyo ay hindi nakakatugon sa inyong mga pangangailangan, maghanap ng iba. Maaaring makatulong na magpasya kung anong mga uri ng tao ang nais ninyo sa inyong grupo, tulad ng mga tao na may parehong diagnosis tulad ninyo, mga tao na may kapareho ninyong edad, o isang grupo ng mga taon na nagsasalita ng Tagalog o may kaparehong kultura ninyo. Para sa listahan ng mga pansuportang grupo para sa metastatic breast cancer, sa Ingles, bumisita sa mbcn.org/support-resources.

- ▶ **Ang mga Serbisyo ng peer counseling** ay nagpapahintulot sa inyong makipag-usap sa isang taong may metastatic breast cancer na diagnosis na sumasailalim sa paggagamot tulad ninyo. Noong kayo ay unang na-diagnose, maaaring mahirap isipin na mabubuhay ng ilang buwan o mga taon. Maraming nakaramdam na ang pakikipag-usap sa iba ay nakakapagpahupa sa mga alalahanin. Para makipag-usap kung mayroon kayong mga katanungan o mga damdamin na may kaugnayan sa ibang taong humaharap sa isang katulad na diagnosis, hinihikayat namin kayong makipag-ugnayan sa SHARE sa (844) 275-7427.
- ▶ **Ang suporta sa kapwa** ay inuugnay kayo sa inyong komunidad para matulungan kayong mapanatili ang isang malusog na emosyonal na pamumuhay. Ang pagkakaroon ng mga kaibigan, kapamilya o mga kasamahan para sa emosyonal na suporta, at pati na rin ilang pakikisalamuha sa mga tao sa labas ng karamdaman na kanser, ay maaaring makatulong sa inyong makaramdam ng saya at lugod ang isang kumpletong pamumuhay.
- ▶ **Ang pag-schedule ng oras kasama ang pamilya at mga kaibigan** ay nakakatulong sa inyong matiyak na nakikita ninyo ang mga taong pinakamahalaga para sa inyo. Maaaring may mga panahon na ang mga schedule ng pagpapagamot at ang mga appointment sa doktor ay nakakasagabal sa mga gawain, kaya't ang pagtatakdang mga petsa ay maaaring makatulong na mapanatiling nasa ayos ang inyong mga ugnayan.
- ▶ **Ang pagsali sa isang online na aktibidad** ay naghahandog ng aktibo at 24/7 na komunikasyon sa mga taong namumuhay na may metastatic breast cancer. Ang mga forum na ito ay maaaring nakakatulong kung kayo ay nakatira sa isang malayong lugar, may busy na schedule, o mas komportable lang na pag-usapan ang inyong mga hinaharap na paghamon online. Maraming mga organisasyon para sa kanser sa suso ang naghahandog ng mga email na newsletter sa pamamagitan ng listservs na nagbibigay ng mga balita tungkol sa mga paggagamot at mga darating na kaganapan, tulad ng mga webinar.
- ▶ **Pagdadalo sa mga workshop, komperensya at klase** na inihahandog ng mga organisasyon ng kanser sa suso at mga ospital ay makakatulong sa inyong matutunan ang tungkol sa mga bagong paggagamot at mga klinikal na pagsubok, o masagot ang inyong mga tanong. Sa pamamagitan nito, kayo rin ay maaaring makipagkita at gumawa ng samahan sa iba pang mga mayroong metastatic breast cancer. Maraming mga mapupuntahang libre o may mga scholarship.
- ▶ **Ang espirituwal na suporta** ay maaaring makatulong sa inyong makahanap ng tahimik, mapayapa at mas malalim na pananampalataya. Kung kayo ay isang espirituwal o relihiyosong tao, maaaring naiwan kayong bigo, galit o walang katiyakan sanhi ng inyong diagnosis. Ang pakikipag-usap sa isang leader ng relihiyon o espirituwal na counselor ay maaaring makatulong sa inyong mas malalim na maunawaan ang inyong mga nararamdaman. Magtanong-tanong sa inyong simbahan para makakuha ng suporta.

Ang pagka-espirituwal ay iba sa bawat isa, at may iba't ibang anyo sa mga tradisyonal ng mga relihiyosong gawain at pari na rin ang pananampalataya sa isang gawain o layunin, tulad ng paglilingkod sa komunidad o sining.

- ▶ **May mga grupo sa simbahan at grupo ng mga nagdadasal** sa maraming mga cancer center, mga ospital at simbahan, at maaaring pagtuunan rin ng pansin ang kumakalat na kanser.
- ▶ **Ang e-espirituwal na pagpapayo o gabay** ay inihahandog ng parehong mga tradisyonal na relihiyosong grupo at mga holistic wellness center.

Ang mga aktibidad na ito ay maaari rin makatulong sa inyong makahanap ng kapayapaan:

- **Ang pagboboluntaryo** para sa kanser sa suso o iba pang uri ng organisasyon na maaaring magbigay sa inyo ng bagong pananaw sa buhay, o magbigay sa inyo ng pahinga mula sa patuloy na pag-iisip tungkol sa kanser sa suso.
- **Ang mga personal na aktibidad** tulad ng sining, musika, sports, o pagsusulat ay maaaring isang mabuting labasan ng stress, at magbibigay sa inyo ng panahon na makapag-isa para matanggap ang balita, mga desisyon o emosyon.

Maaaring gusto ninyong ikonsidera ang inyong mga relasyon at magpasya kung ang mga ito ay nagbibigay sa inyo ng lakas at ginhawa. Minsan ay magpapasya kayong lumayo mula sa mga taong nagiging sanhi ng inyong kalungkutan o stress. OK lang na sabihin sa mga tao kapag ang mga sinasabi nila ay di nakakatulong. Mahirap para sa ibang sabihin na, “Naririto ako para sa inyo,” at ganoon na lang.

Habang ang metastatic breast cancer ay parati nang nasasa inyo, maaari pa rin ninyong bukas kamay na salubungin ang buhay na nagbibigay lakas sa inyong isipan, katawan at kaluluwa. Para sa mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon tungkol sa pamamahala ng metastatic breast cancer, paghahanap ng suporta para sa inyong sarili o sa inyong pamilya, at pagiging nasasapanahon sa mga balita tungkol sa kanser, bumisita sa LBBC.ORG, mbcn.org, o sa mga website na nakalista sa Mga Mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon na seksyon ng gabay na ito, na nagsisimula sa pahina 44.

Natutunan ko na mahalaga ang aking panahon. Naunawaan ko rin na ang kalidad ng buhay ay lubos na mahalaga, lalo na kapag ang tagal ng buhay ay hindi alam.”







Pag-asa sa Kinabukasan

Patuloy ang mga mananaliksik na maghanap ng mga bagong medisina at therapy para sa metastatic breast cancer. Sa loob ng mga taon, marami nang natutunan ang mga scientist kung paano lumalaki at nahahati ang mga selula ng kanser at mga parte nito. Mas marami silang natututunan, mas mahusay na mapapasadya ng mga doktor ang paggagamot sa bawat tao.

Maaaring sabihin ng inyong mga doktor na ang metastatic breast cancer ay isang **pangmatagalang kondisyon**, isang sakit na sumusulong nang matagalan, tulad ng diyabetes o sakit sa puso. Ang lahat ay may iba't ibang mga reaksyon sa paggamit ng katawagan na ito. Ang paggawang isang pangmatagalang kondisyon ng metastatic breast cancer ay ang layunin ng pinakabagong pananaliksik. Kahit na hindi ito ang katotohanan ngayon, ang pagsulong, sa anyo ng pinasadya at nakatarget na mga gamot, ay maaaring dalhin tayo patungo sa direksyon na iyon.

Ang pamumuhay ng may metastatic breast cancer ay maaaring iba ang pakiramdam araw-araw. May mga magagandang araw, at pati na rin mga masasamang araw. Ngunit sa suporta ng inyong pangkat sa pangangalaga at mga mahal sa buhay, maaari kayong mamuhay kung paano ninyo nais.

“Mabuhay nang tapat, may tiwala at pag-asa. Walang mga siguradong ibibigay, pero parating may pag-asa. Parating may posibilidad ng bukas.”





Mga Pinagkukuhanan ng Tulong at Impormasyon

Ang impormasyon ay nasasapannahon hanggang sa petsang Oktubre 2016, ngunit maaaring magbago. Ang mga pinagkukuhanan ng impormasyon at tulong ay marahil na makukuha lang sa wikang Ingles, maliban na lang kung iba ang nakatala.

Mga Organisasyon na Makakatulong

LIVING BEYOND BREAST CANCER: LBBC.ORG

Ang Living Beyond Breast Cancer ay makakatulong sa inyo, bago man kayo na-diagnose ng metastatic breast cancer o nasa isang patuloy na paggagamot. Naririto rin kami para sa mga miyembro ng inyong pamilya, mga tagapag-alaga, mga kaibigan at mga tagapagkaloob sa pangangalagang pangkalusugan para magbigay ng impormasyon at suporta para sa kanser sa suso.

Mas maraming impormasyon na makukuha mula sa LBBC.ORG o sa lathalag:

- *Metastatic Breast Cancer Series: Managing Stress and Anxiety (Serye para sa Kumakalat na Kanser sa Suso: Pamamahala sa Stress at Pagkabalisa)*
- *Metastatic Breast Cancer Series: Treatment Options for Today and Tomorrow (Serye para sa Kumakalat na Kanser sa Suso: Mga Opsyon sa Pagpapagamot sa Ngayon at Bukas)*
- *Metastatic Breast Cancer Series: Understanding Palliative Care (Serye para sa Kumakalat na Kanser sa Suso: Pag-uunawa sa Pampakalmang Pag-aalaga)*
- *Metastatic Breast Cancer Series: Understanding Symptoms and Treatment Side Effects (Serye para sa Kumakalat na Kanser sa Suso: Pag-uunawa sa Mga Sintomas at Mga Side Effect ng Paggagamot)*

METASTATIC BREAST CANCER NETWORK: MBCN.ORG

Ang Metastatic Breast Cancer Network, isang pambansa at pinamumunuan ng pasyenteng organisasyon, na nagtatrabaho para mapalawak ang kamalayan sa metastatic breast cancer sa loob ng komunidad ng may kanser sa suso at sa publiko. Hinihikayat ng MBCN ang mga kababaihan at kalalakihan na may sakit na ito na iparinig ang kanilang boses para humingi ng suporta, mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon at mas maraming pananaliksik para sa kumakalat na sakit.

Mas maraming impormasyon ang handang makuha mula sa mbcn.org:

- *Diagnosis: Metastatic Breast Cancer...What does it mean for you? (Diagnosis: Metastatic Breast Cancer...Ano ang kahulugan nito para sa inyo?)*
- *Brochure para Makuha ang Mga Katotohanan*
- *Kayo ba ay nabubuhay ng may MBC? na Flyer*

SUPPORTA SA PAGBIBIGAY NG SUPPORTA

- Caregiver Action Network: caregiveraction.org
- CarePages: carepages.com
- CaringBridge: caringbridge.org
- Lotsa Helping Hands: lbbc.lotsahelpinghands.com

MGA KLINIKAL NA PAGSUBOK

- BreastCancerTrials.org
- CancerConnect.com
- CenterWatch Clinical Trials Listing Service: centerwatch.com
- ClinicalTrials.gov
- Coalition of Cancer Cooperative Groups: cancertrialshelp.org
- EmergingMed: emergingmed.com
- Metastatic Breast Cancer Trial search:
lbbc.org/metastatic-trial-search or mbcn.org/education/category/metastatic-trial-search
- National Cancer Institute: cancer.gov
- NCI Center for Cancer Research: ccr.cancer.gov

MGA MAPAGKUKUHANAN NG TULONG AT IMPORMASYON PARA SA PAMILYA

- Group Loop: grouploop.org
- Jack and Jill Late Stage Cancer Foundation: jajf.org
- Kids Konneted: kidskonneted.org, (800) 899-2866
- Memories of Love Foundation: memoriesoflove.org
- Men Against Breast Cancer: menagainstbreastcancer.org
- Mothers Supporting Daughters with Breast Cancer: mothersdaughters.org

MGA IKINABABAHALA SA PANANALAPI

- Association of Community Cancer Centers: acc-cancer.org
- Brenda Mehling Cancer Fund: bmcf.net (may edad na 18-40)
- Cancer Financial Assistance Coalition: cancerfac.org
- Centers for Medicare and Medicaid Services: cms.gov
- Joe's House: joeshouse.org
- Patient Access Network (PAN) Foundation: panfoundation.org, (866) 316-7263
- Patient Services, Inc.: patientservicesinc.org
- The Pink Fund: thepinkfund.org, (877) 234-7465
- Social Security Disability Information:
ssa.gov/multilanguage/Tagalog/tagalog.htm

PANGKALAHATANG IMPORMASYON AT SUPORTA

- Asian Pacific Islander Cancer Education Materials Tool: aancart.org/apicem-web-tool (Tagalog)
- Abramson Cancer Center of the University of Pennsylvania: oncolink.org
- American Cancer Society: cancer.org, (800) 227-2345
- Association of Cancer Online Resources: acor.org
- Breastcancer.org
- CancerCare: cancercare.org, (800) 813-4673
- Cancer Support Community: cancersupportcommunity.org, (888) 793-9355
- Healing Journeys: healingjourneys.org
- SHARE: sharecancersupport.org, (844) 275-7427
- Susan G. Komen: komen.org, (877) 465-6636
- Triple Negative Breast Cancer Foundation: tnbcfoundation.org, (877) 880-8622
- Wellspring Cancer Support: wellspring.ca

LEGAL NA IMPORMASYON

- Cancer and Careers: cancerandcareers.org
- Cancer Legal Resource Center: cancerlegalresourcecenter.org

METASTATIC BREAST CANCER (KUMAKALAT NA KANSER SA SUSO)

- AdvancedBC.org
- AdvancedBreastCancerCommunity.org
- BCMets.org
- BrainMetsBC.org
- Living Beyond Breast Cancer: LBBC.ORG, Breast Cancer Helpline: (888) 753-LBCC (5222)
- MetaCancer Foundation: metacancer.org
- Metastatic Breast Cancer Network: mbcn.org, (888) 500-0370 (voicemail)
- METAvivor: metavivor.org

MGA BATANG KABABAIHAN

- **LIVESTRONG:** livestrong.org/we-can-help/young-adults
- Sharsheret: sharsheret.org, (866) 474-2774
- Stupid Cancer: stupidcancer.org
- Young Adult Cancer Canada: youngadultcancer.ca
- Young Survival Coalition: youngsurvival.org, (877) 972-1011

Mga Eksaminasyon na Maaasahan

Biopsy. Isang eksaminasyon kung saan may kaunting tissue na inaalís mula sa inyong katawan para masuri ito ng isang dalubhasang nasanay na doktor sa ilalim ng isang mikroskopyo.

Blood marker o tumor marker test. Isang pagsusuri sa dugo na naghahanap ng mga protina na ginagawa ng mga tumor o ng mga selula ng tumor na pumasok sa daluyan ng dugo, para makita kung ang kanser ay kumalat sa iba pang parte ng katawan.

Pag-scan sa buto. Ang imaging test na isinasagawa ng isang radiologist para makita ang ang kanser ay kumalat sa buto.

BRCA1 or BRCA2 genetic na eksaminasyon. Ang mga pagsusuri sa dugo ay naghahanap ng mga mutasyon ng NRCA na genes, na maaaring maipakita na ang isang pamilya ay mas mapanganib para sa kanser sa suso.

Nagkukumpirmang biopsy. Ang biopsy para makita kung ang mga selula ng kanser ay nagbago mula nang unang diagnosis.

CT (Computerized Axial Tomography) na scan. Minsan na tinatawag na CAT scan, three dimensional na mga imahe ng x-ray para makita ang mga organo tulad ng mga buto, atay, baga, utak at lymph nodes.

Mammogram. Isang pagkukuha ng imahe para matasa ang tissue ng suso kapag walang mga sintomas ng kanser sa suso.

MRI (Magnetic Resonance Imaging). Isang imaging test na gumagamit ng magnet at radio waves para lumikha ng cross-sectional na mga imahe sa mga partikular na lugar ng katawan.

PET (Positron Emission Tomography) na scan. Karaniwan na ginagamit makalipas ang isang diagnosis, ang PET scan ay kumukuha ng mga imahe ng buong katawan para makahanap ng mga selula ng kanser at kung saan maaaring kumalat ang mga ito.

Ultrasound. Isang imaging test na gumagamit ng high frequency na sound waves para lumikha ng mga imahe sa loob ng katawan, at para makita kung ang masa ay solido o puno ng likido.

X-ray. Isang imaging test na karaniwang ginagamit para makita kung gumagana ang paggagamot.

Mga Karaniwang Pagpapagamot

MGA HORMONAL THERAPY

Ang mga hormonal therapy ay gumagana para mapabagal o mapahinto ang paglaki ng mga sensitibo sa hormone na selula ng kanser sa suso sa pamamagitan ng paghahadlang sa paggana ng mga hormone tulad ng estrogen o progesterone, o pagpipilit sa katawan na ihinto ang paggawa ng mga ito. Kabilang sa mga hormonal therapy ang:

- Aromatase inhibitors: anastrozole (Arimidex), letrozole (Femara), exemestane (Aromasin)
- ERAs: fulvestrant (Faslodex)
- LHRH agonists: goserelin (Zoladex), leuprolide (Lupron), triptorelin (Trelstar)
- SERMs: tamoxifen, toremifene (Fareston)
- Oophorectomy: surgery to remove the ovaries

PANLABAN SA HER2 NA MGA THERAPY

Ang Panlaban sa HER2 na mga therapy ay naka-target sa HER2 gene o HER2 na protina na nagpapasimula ng abnormal na paglaki ng selula sa mga positibo sa HER2 na kanser. Ang ilan ay humahadlang sa HER2 na protina mula sa loob ng selula ng kansre. Hinihikayat naman ng iba ang resistensya ng katawan upang maatake ito. Kabilang sa mga karaniwang panlaban sa HER2 na therapy ang:

- Trastuzumab (Herceptin)
- Lapatinib (Tykerb)
- Pertuzumab (Perjeta)
- T-DM1 (Kadcyla)

CYTOTOXIC CHEMOTHERAPIES

Ang Cytotoxic chemotherapies ay mga medisina na pumapatay ng selula ng kanser sa pamamagitan ng paghihinto sa paglaki ng selula o paghahati ng selula, o sa pamamagitan ng pamamagitan ng DNA ng selula, mga parte ng selula, o mga protina na tumutulong sa kanilang lumaki. Kabilang sa mga karaniwang cytotoxic chemotherapies ang:

- Anthracyclines: doxorubicin (Adriamycin), epirubicin (Ellence), liposomal doxorubicin (Doxil)
- Antimetabolites: 5-fluorouracil (5-FU), capecitabine (Xeloda), gemcitabine (Gemzar), methotrexate
- Platinum-based chemotherapies: cisplatin (Platinol), carboplatin (Paraplatin)
- Microtubule inhibitors
 - Epothilones: ixabepilone (Ixempra), eribulin (Halaven)
 - Taxanes: paclitaxel (Taxol), nab-paclitaxel (Abraxane), docetaxel (Taxotere)
 - Vinca alkaloids: vinorelbine (Navelbine)

IBA PANG MGA NAKA-TARGET NA THERAPY

Ang mga gamot na ito ay naka-target sa iba pang parte ng selula ng kanser at ng mga balangkas na nagpupuwersang lumaki ang mga ito. Ang ilan sa mga therapy na ito ay gumagana laban sa mga blood vessel na nagpapakain sa mga tumor, ipinahihinto ang mga selula mula sa pag-aayos ng kanilang sariling DNA sa sandaling nasira ito ng ibang paggagamot, o lumaban sa ilang mga partikular na enzyme. Kabilang sa ilang mga naka-target na therapy na ito ang:

- CDK 4/6 inhibitors: palbociclib (Ibrance)
- mTOR inhibitors: everolimus (Afinitor)
- PARP inhibitors (under study in clinical trials)

IBA PANG MGA PAGGAGAMOT

Kung mayroon kayong metastases sa buto, maaaring mag-reseta ang inyong doktor ng pampalakas ng buto o pampatibay ng buto an gamot para makatulong na maiwasan ang mga pagkabali o pananakit. Kabilang sa mga medisina na ito ang:

- Bisphosphonates: zoledronic acid (Zometa), pamidronate (Aredia)
- RANK-ligand inhibitors: denosumab (Xgeva)

Mga Katagang Dapat Malaman

Access port. Isang maliit na aparato na inilalagay sa ilalim ng bata na pinapahintulutan ang pagpasok sa inyong mga ugat; minsan ay tinatawag na port-a-cath.

Benign. Hindi masama.

BRCA1 o BRCA2 genes. Mga mutasyon sa mga BRCA na genes na magpapataas sa panganib ng pagbubuo ng kanser.

Bumalik na sakit. Bumalik ang kanser.

Ductal cancers. Ang mga kanser na tumutubo sa mga daanan ng likido ng suso bilang mga masa at maaaring lumaon ay kumalat sa mga pader ng duct o daanan ng likido patungo sa iba pang mga tissue ng suso.

Ducts o Mga Daanan ng Likido. Ang mga daanan ng gatas mula sa mga lobulo papunta sa utong.

HER2 status. Ang sukat kung gaano karaming HER2 na protina ang nasa mga selula ng kanser.

Hormone receptor status. Ang sukat ng mga hormone receptor sa mga selula ng kanser.

Inflammatory breast cancer. Ang Inflammatory breast cancer ay isang agresibo ngunit hindi pangkaraniwang uri ng kanser sa suso. Sa halip na mamuo ng isang masa, karaniwan itong nagsisimula sa pamumula, pamamaga o paglalambot ng suso at maaaring mabilis itong lumaki.

Invasive o infiltrating breast cancer. Ang kanser na kumalat sa labas ng ducts (mga daluyan ng likido) o mga lobulo ng suso.

Kalidad ng buhay. Ang pang-araw araw na kapakanan.

Klinikal na pagsubok. Isang pananaliksik na pag-aaral na sinusuri kung gaano gumagana ang mga bagong medisina at pamamaraan sa mga tao.

Komplementaryong therapy. Mga di medikal na therapy na ginagamit kasabay ng inyong medikal na paggagamot.

Kumakalat na kanser. Isang kanser na kumalat sa malalayong lugar ng katawan. Isang katawagan na ginagamit upang tukuyin ang stage IV na kanser.

Lobular cancers. Mga kanser na nagsisimula sa mga lobulo ng suso. Minsan ay lumalaki ang mga ito nang hindi bumubuo ng isang masa, na ginagawang mas mahirap mahanap ang mga ito.

Lokal na therapy. Mga gamot at paggagamot na nakaka-apekto sa mga selula sa loob at sa palibot ng mga tumor.

Malignant. Nagiging sanhi ng kanser.

Matatag na karamdaman. Mga panahon kung kailan hindi lumalaki ang kanser. Metastasized. Kumakalat nang lampas pa sa suso o sa mga kalapit na lymph nodes sa malalayong parte ng katawan.

Mga lobulo. Mga gland na gumagawa ng gatas sa suso.

Mga pahinga sa pagpapagamot. Mga panandaliang mga pahinga sa paggagamot na pinapahintulutan ang pagpapahinga o para sa mga espesyal na kaganapan tulad ng mga kasal o bakasyon.

Mga pampigil sa tumor. Mga gene na gumagawa ng mga protina na tumutulong sa pagkokontrol ng paglaki ng selula.

Mutasyon. Isang kamalian sa selula ng DNA na nagiging sanhi ng walang hintong paggawa ng mga selula ng suso.

NED. Isang panahon kung saan walang naipapakitang mga katibayan ng sakit mula sa mga pagsusuri.

Non-invasive. Ang kanser na nananatili sa mga ducts (mga daluyan ng likido) o mga lobulo ng suso. Tinatawag rin na situ o stage 0 na kanser.

Pag-urong. Pagliit ng laki ng tumor o pagkalat ng kanser.

Pagsulong. Ang kurso ng isang sakit. Sa kanser, ang paglaki ng mga tumor o pagkalat ng sakit.

Palliative care (pampakalmang pangangalaga). Ang mga bagay na nagtitiyak na kayo ay namumuhay sa isang paraang pinapahusay ang inyong mga pang-araw araw na aktibidad, tulad ng mga komplementaryong mga gawain para isentro kayo o palakasin ang inyong katawan, mga gamot sa pamamahala ng pananakit, at emosyonal, pisikal, pakikipagkapwa at espirituwal na suporta. Ang palliative care (pampakalmang pangangalaga) ay karaniwan sa Estados Unidos.

Pangmatagalang kondisyon. Isang sakit na sumusulong nang matagalan, tulad ng diyabetes o sakit sa puso.

Pangunahing diagnosis. Ang unang diagnosis ng kanser sa suso.

PICC line. Isang manipis at nababaluktot na tubo sa ugat sa braso at sa mas malaking ugat sa katawan, na ginagamit para magbigay ng gamot para sa chemotherapy.

Placebo. Isang inactive na substance na minsan ay ibinibigay kasama ng standard na therapy habang may klinikal na pagsubok.

Proliferation index. Isang numero na ipinapakita kung ano ang porsiyento ng mga selula ng kanser ang aktibong naghihiwalay sa isang takdang oras.

Sistemikong therapy. Mga gamot at paggagamot na ginagamot ang buong katawan sa pamamagitan ng pagbiyahe sa daluyan ng dugo o mga daanan ng lymph.

Stage IV. Basahin ang Kumakalat na kanser.

Standard na therapy. Isang paggagamot na tinatanggap ng mga tagapagkaloob ng serbisyo (provider) bilang isang wastong therapy para sa uri ng sakit at malawak na ginagamit ng mga propesyonal sa pag-aalaga ng kalusugan.

Ulat ng patolohiya. Isang profile ng lahat ng inyong mga resulta sa pagsusuri na makakatulong sa mga doktor na piliin ang inyong tamang daan para sa pagpapagamot.



Maraming salamat sa mga indibiduwal na ito na nagbigay kontribusyon ng kanilang panahon at kaalaman para sa Ingles na kopya ng gabay na ito:

MAY AKDA (Wikang Ingles na kopya)

Nicole Katze, MA

PAGSASALIN-WIKA

MTM LinguaSoft

LIVING BEYOND BREAST CANCER REVIEWERS

Amy Grillo

Janine E. Guglielmino, MA

METASTATIC BREAST CANCER NETWORK REVIEWERS

Shirley Mertz

Katherine O'Brien

LEAD MEDICAL REVIEWER

William Gradishar, MD

Feinberg School of Medicine

Northwestern University

Chicago, Illinois

MEDICAL ADVISORY COMMITTEE REVIEWERS

Medical Oncology

Kathy Miller, MD

IU Simon Cancer Center

Indiana University

Indianapolis, Indiana

Oncology Nursing

Evelyn Robles-Rodriguez, RN, MSN, APN, AOCN

MD Anderson Cancer Center at Cooper

Camden, New Jersey

Oncology Social Work

Roz Kleban, LCSW

Evelyn H. Lauder Breast Center

Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

New York, New York

Marie Lavigne, LCSW, OSW-C

Municipality of Anchorage

Anchorage, Alaska

Palliative Care Specialist

Betty Ferrell, PhD, MA, FAAN, FPCN

City of Hope – NCI Comprehensive Cancer Center
Los Angeles, California

Research

Danny R. Welch, PhD

University of Kansas Cancer Center
Kansas City, Kansas

Surgical Oncology

David Euhus, MD

Johns Hopkins Hospital
Baltimore, Maryland

CONSUMER ADVISORY COMMITTEE REVIEWERS

Terrie Bradford Barnes, Shreveport, Louisiana

Nancy Janes, Alberta, Canada

Nazneen Lotia, Chicago, Illinois

Carol Miele, Albrightsville, Pennsylvania

Franny Mondok, Willoughby, Ohio

Kim Thayer, Portland, Oregon

Sandra Whisonant, Ft. Washington, Maryland

Ann Wiley, Cary, North Carolina

Inaalay namin ang gabay na ito sa ala-ala ni Joani Gudeman, LCSW, PsyD, Cindy Colangelo, Bonnie Kallen, Ginny Knackmuhs at Judy Lewis, na nagbigay kontribusyon sa mas naunang kopya.

CREATIVE DEVELOPMENT

BECK Photography

Masters Group Design

Ang brochure na ito ay nilikha para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay-impormasyon lang, bilang isang mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon ng mga indibiduwal na naapektuhan ng kanser sa suso. Ang impormasyong ipinagkakaloob ay likas na maraming saklaw. Para sa mga kasagutan sa mga tiyak na tanong sa pangangalaga na kalusugan o mga ikinababahala, makipagkonsulta sa inyong tagapagkaloob sa pangangalagang pangkalusugan, dahil ang paggagamot ay iba-iba sa bawat isang situwasyon. Ang nilalaman nito ay hindi nilalayan sa anumang paraan na palitan ang propesyonal na pagpapayo o medikal na payo.

©2016 Living Beyond Breast Cancer, Unang Edisyon (Tagalog).

LIVING BEYOND BREAST CANCER, ay inilunsad noong taong 1991, isang pambansang nonprofit na organisasyon na may layunin na i-ugnay ugnay sa pamamagitan ng mapagkakatiwalaang impormasyon tungkol sa kanser sa suso at komunidad ng suporta. May mga magagamit na programa at serbisyo online, nakalimbag, o sa pamamagitan ng telepono at personal. Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa LBBC.ORG.

METASTATIC BREAST CANCER NETWORK, isang pambansa at pinamumunuan ng pasyenteng organisasyon, na nagtatrabaho para mapalawak ang kamalayan sa metastatic breast cancer at hinihikayat ang mga kababaihan at kalalakihan na may sakit na iparinig ang kanilang mga boses para humingi ng suporta, mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon at mas maraming pananaliksik para mapahusay ang mga resulta sa klinika. Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa mbcn.org.

Sagutin ang aming online survey na nasa wikang Ingles para magkaroon ng pagkakataon na

manalo ng isang \$25 gift card!

BUMISITA SA: surveymonkey.com/r/2016LBBC



Sabihin sa amin ang inyong opinyon tungkol sa *Metastatic Breast Cancer Series: Guide for the Newly Diagnosed* (Serye para sa Kumakalat na Kanser sa Suso: Gabay para sa Mga Bagong Na-diagnose)

Salamat

sa inyong pagtulong sa Living Beyond Breast Cancer para mapahusay ang aming mga programa at mga serbisyo.

Metastatic Breast Cancer

MBCalliance

together we are stronger than the disease

Pagbabago ng Kaaysan para sa Metastatic Breast Cancer.

Ang Metastatic Breast Cancer Alliance (“MBC Alliance”) ay nagsimula noong 2016, nang nagsama-sama ang mga tagapagtanggol na organisasyon, na binigyang lakas ng mithiin na baguhin at pahasayin ang mga buhay ng mga kababaihan at mga kalalakihan na namumuhay ng may metastasikong kanser sa suso. Sa kapangyarihan ng pinag-isang boses, gagawin ng Alliance na:

- o Tiyakin na ang lahat ng mga pasyente na may metastasikong Kanser sa Suso at mga tagapag-alaga nito ay maaaring makagamit ng pag-aalaga at mga serbisyo na kailangan nila mula sa isang tumutugon at may lubos na impormasyon na sistema ng pangangalaga sa kalusugan
- o Pagtatatag ng pag-uunawa sa metastatic breast cancerat paano ito naiiba mula sa maagang stage ng na kanser sa suso
- o Ipagtanggol ang progreso ng pananaliksik na nakatuon sa pagpapatagal ng buhay, pagpapahusay sa kalidad ng buhay, at bilang sa katapusan na pagpanaw mula sa sakit.

Ang mga miyembro ng MBC Alliance ay nakikipagtulugan para maunawaan ang mga oportunidad sa pagtuturo sa pasyente at mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon bilang suporta, mga pananaliksik sa mga sanhi at pinakamabisang mga paggagamot, at patakaran na may kaugnayan sa paggamit ng pasyente sa may kalidad na paggagamot.

Tumanggap ng mga update sa aming mga ginagawa sa pamamagitan ng pag-follow sa amin online

- Web: MBCalliance.org
- Facebook: [/MBCalliance](https://www.facebook.com/MBCalliance)
- Twitter: [@MBCalliance](https://twitter.com/MBCalliance)
- YouTube: [MBCallianceVideos](https://www.youtube.com/MBCallianceVideos)

Mga Miyembro



Ang ilang mga aktibidad ng Alliance ay sinusuportahan ng mga pinansiyal na kontribusyon ng mga sumusunod na miyembro:

Mga Nagpasimulang Miyembro



Sumusuporta - Miyembro

Ipinagmamalaki ng Breast Cancer Research Foundation na pamunuan at pangasiwaan ang MBC Alliance.





**LIVING BEYOND
BREAST CANCER®**

(855) 807-6386 • LBBC.ORG

Sinusuportahan ng grant mula sa :

Lilly | ONCOLOGY